C40



TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

www.tunturi.com

CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

• Before you start any training, consult a physician to check your state of health.

• If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

• To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

• The equipment is not to be used outdoors.

• Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.

• Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

• In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

• If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.

• Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.

• Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.

• Never lean on the meter.

• Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.

• Only one person may use the equipment at a time.

• Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.

• Wear appropriate clothing and shoes when exercising.

• Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.

• The equipment must not be used by persons weighing over 110 kg.

• The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home

use (24 months).

• Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.

• Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

• This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at **WWW.TUNTURI.COM.**

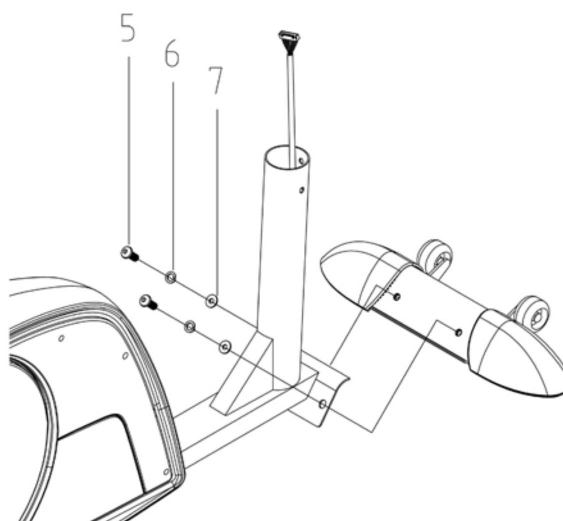
ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment. Two people are needed for the assembly. Check that you have the following parts:

1. Frame
2. Front support
3. Rear support
4. Front frame tube
5. Arms (2)
6. Footrests (2)
7. Meter
8. Handlebar
9. Shaft
10. Transformer
11. Assembly kit (contents marked with * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

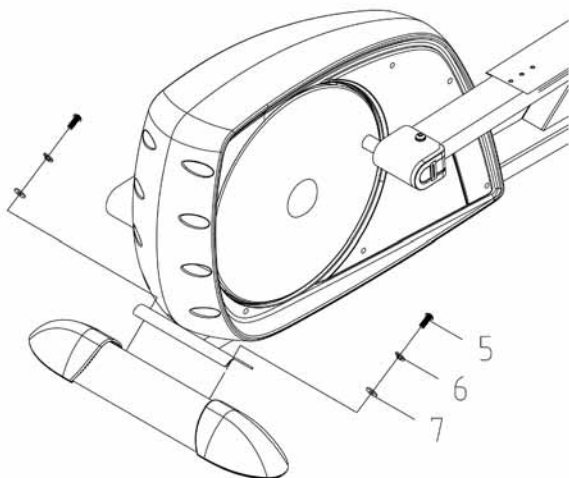
If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

FRONT SUPPORT



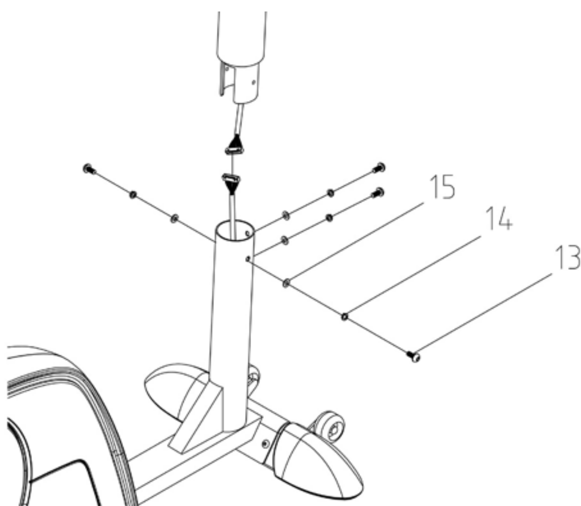
Attach the front support with transportation wheels to the main frame with two bolts, washers and locking sleeves.

REAR SUPPORT



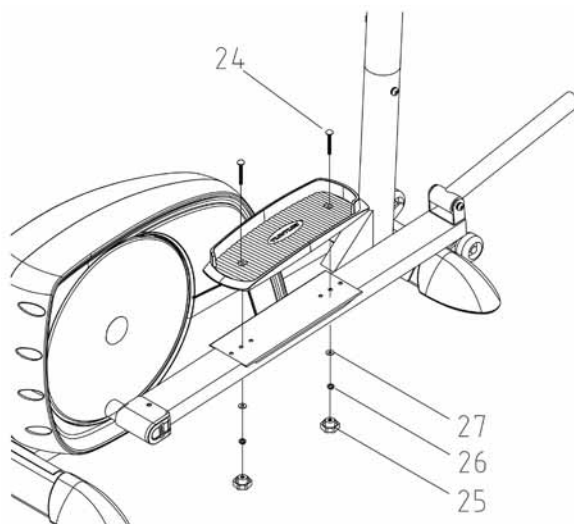
Push the stand feet to the rear support ends and attach the rear support to the main frame with two bolts, washers and locking sleeves.

FRONT FRAME TUBE



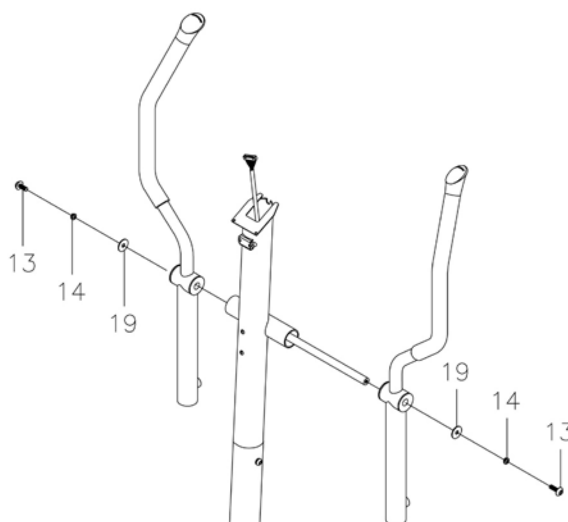
Remove the rubber band from around meter cable coming from the frame tube. Attach the meter cable to the connector coming from the front frame tube. Push the front frame tube inside the frame tube: do not damage the meter cable! Attach the front frame tube tight to the frame with the washers and attachment screws.

FOOTRESTS

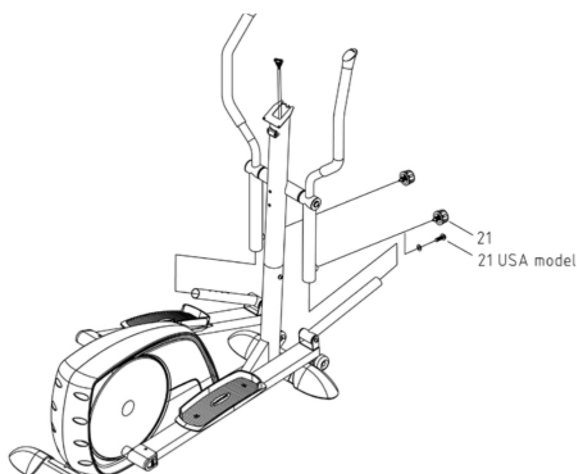


Attach the footrests to the position of your choice on the pedal shafts with two screws, two washers / screw and locking nuts.

ARMS



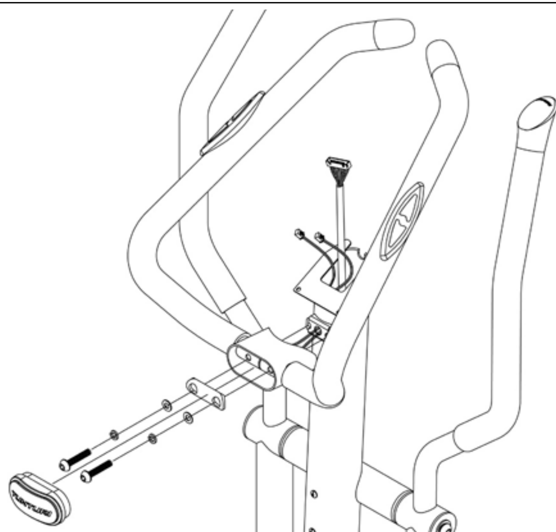
Push the metal shaft through the bracket housing of the left arm. Attach now the left arm to the front frame tube by pushing the metal shaft through the opening in the tube. Push the right arm on the shaft and lock it by tightening a large washer, a locking sleeve and a screw to the both ends of the shaft. Tighten the arms using two Allen keys.



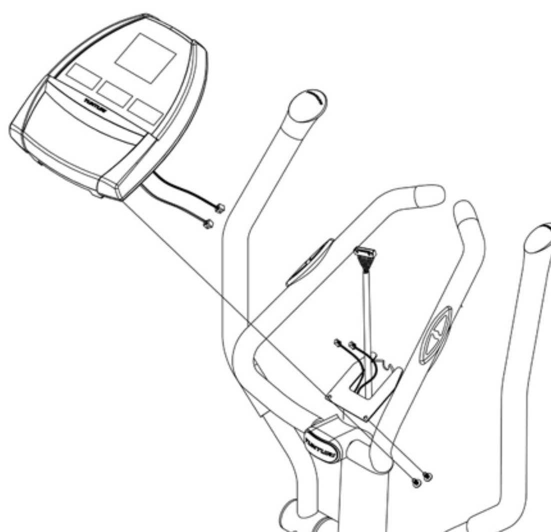
Push the left footrest support forward so that you can push the adjustment tube in the front of the foot rest support inside the arm tube. Lock the adjustment tube with the locking screw. Repeat the procedure with the right footrest support.

NOTE! The European model allows selecting adjustment (see Adjusting the footrest supports).

METER AND HANDLEBAR

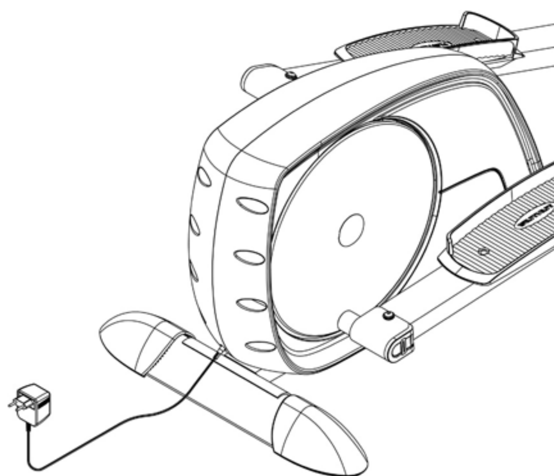


Attach the handle bar into the front frame tube.Withdraw the plastic covers on the screws and thread the hand pulse cords through the opening in the front frame tube. Pull the screws tightly so that the handlebar does not move during the training. Push the plastic covers onto the screws.



Unscrew the two screws in the bottom of the console. Attach the cord from the front tube and the pulse cords to the console outlets. Push the console onto the end of the front tube and fasten the console with the fastening screws. Be careful not to damage the cords!

TRANSFORMER



Before connecting the equipment to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version). Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the center of the frame, and the other end into the wall socket.

NOTE! The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Make sure the power cord does not run underneath the equipment.

DANGER: Always switch off the power and unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.
2) Do not operate under blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

EXERCISING

ADJUSTING THE FOOTREST SUPPORTS

(EUROPEAN MODEL)

Turn the locking knob counterclockwise and pull the locking knob out so that the adjusting tube can be moved freely up and down. When the height is right, let go of the knob. The tube locks into place. Tighten the locking knob clockwise.

NOTE! Always make sure that the locking knob is fastened properly before starting to exercise. Adjust the footrest support height so that the elliptic movement does not strain your ankles.

EXERCISE LEVEL

When you've not exercised for a long time, you should have your condition checked and consult a doctor, if you are over 40, your physical condition is poor, you suffer from a chronic illness or have health problems, or you have injuries to or problems in your muscles. For endurance exercising, it's good to exercise at least 3 times a week, but remember for your health that once a week is better than not at all. The effects of exercising will show after just a few weeks. If you're very unfit, start with a 20 minute workout. Once your condition improves, you can train for 30-60 minutes depending on your goal.

The best training to improve your general fitness is properly efficient, not too heavy and not too easy. It's good to sweat while working out, but important still to be able to talk comfortably. This type of exercise is called aerobic or endurance exercise and your body produces the required energy by burning body fat with the aid of oxygen. This in turn leads to a reduction in fat tissue. No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

208 – 0,7 X AGE

The maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER ● 50-60 % of maximum heart rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER ● 60-70 % of maximum heart rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER ● 70-80 % of maximum heart rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

Rest is as important as exercise in a fitness program. If you for instance exercise conscientiously for three weeks, it's good to make the following week a little lighter.

MEASURING HEART RATE

Pulse is measured by sensors in the handlebars. Pulse is measured when the user of C40 is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Too dry or too moist skin weakens the reliability of hand pulse measurement.

The C40 meter has a heart rate receiver compatible with Polar equipment, so you can also use Polar uncoded heart rate transmitter belts for heart rate measurement. The transmitter belt may be purchased as an accessory.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The most reliable way of measuring the heart rate is telemetric measurement using a transmitter belt. If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with saliva or water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while pedaling, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the meter up to a Total Counts of about 1 meter. The heart rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric

heart rate measurement equipments next to each other, the Total Counts between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

METER

KEYS AND DISPLAYS

1. MANUAL
Allows you to set your effort level with the arrow keys during the workout.

2. ROLLING HILLS
This program changes the effort levels during your workout. The display shows the program and the changes in effort. You can choose a profile to your liking by pushing the ROLLING HILLS key repeatedly or with arrow keys.

3. HRC INTERVAL
This program changes the heart rate level during your workout. The display shows the program and the changes in target HR. You can choose a profile to your liking by pushing the HRC INTERVAL key repeatedly or with arrow keys.

4. TARGET HR
This program allows you to preset your heart rate level, i.e. the resistance is regulated so that your heart rate remains at the requested level. If the heart rate tends to rise, resistance is reduced automatically and vice versa. The set value can be changed also during the workout.

5. RESET
Press for 2 seconds, RESETS all values.

6. ENTER
Approves set values and user parameters, activates Quick Start-mode after pressing RESET.

7. SCAN HOLD
The values displayed change at 6-second intervals. If you want to monitor any value for a longer period, press the SCAN HOLD key, and the display will be locked. When you want to view the changing values again, press the SCAN HOLD key to unlock.

8. ARROW KEYS
Used for setting values, increasing or decreasing resistance and selecting programs.

9. TIME / EFFORT (W)
This display alternates between elapsed time and effort in watts.

10. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN
This display alternates between Total Counts and counts/min (speed).

11. KCAL / HR
This display alternates between approximate energy consumption in kilocalories and heart rate. Since people's capacity to produce energy varies, the energy consumption display shows an approximation of the real consumption.

12. SELECTING UNIT
You can select the unit of weight to be displayed by the switch at the back of the meter housing. You can select either kg or LB.

13. TOTAL TRAINING COUNTER
Press both arrow keys simultaneously and the TIME window will present a total training time in hours.

OPERATING THE METER

NOTE! Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Do not expose the meter to water or severe impacts, as these may also damage the meter.

The meter switches on automatically when the cycle is connected to the power source. The display gives out a short beep after which all the functions are at zero. If you do not press a key, or pedal for more than 5 minutes, the meter automatically switches off.

QUICK START

1. Switch on the meter or press ENTER after pressing the RESET key.
2. You can adjust the effort level (1-16) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.
3. Begin your workout.

MANUAL

1. Select the manual function by pressing the MANUAL key after the meter has been switched on or after pressing the RESET key.
2. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER.

The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
3. The Total Counts display starts to flash. The display reads KG _. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
4. Begin your workout.
5. You can adjust the effort level (1-16) with the arrow keys, and the columns indicate the chosen effort level.

ROLLING HILLS PROGRAM

1. Select the ROLLING HILLS program by pressing the ROLLING HILLS key after the meter has been switched on or after pressing the RESET key.
2. The various effort levels are indicated by dots on the display. By pressing the ROLLING HILLS key repeatedly you get the display to show different effort profiles (P1 - P4) and you can choose the one best suited for you by pressing ENTER.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default 20 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
4. The Total Counts display starts to flash. The display reads KG _. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
5. Begin your workout.
6. You can adjust the profile effort level with the arrow keys (default 100 %), and the columns in the display indicate the chosen effort level.

P1. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively low yet longlasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. resistance value is 17 Nm, average resistance value is 14 Nm.

P2. 3-peak effort profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With peaks relatively short in duration, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. resistance value is 21 Nm, average resistance value is 14 Nm.

P3. Multi-peak effort profile for the improvement of explosive strength. Peaks are relatively short in duration, and the level of effort varies irregularly. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. resistance value is 20 Nm, average resistance value is 16 Nm.

P4. Uphill effort profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, increasing in intensity until the closing phase of the profile. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. resistance value is 29 Nm, average resistance value is 19 Nm.

HRC INTERVAL PROGRAM

The HRC INTERVAL program enables training at the varying, requested pulse level. The program requires measurement of heart rate.

1. Select the HRC INTERVAL program by pressing HRC after the meter has been switched on or after pressing RESET. The various target HR levels are indicated by dots on the display. By pressing the HRC key repeatedly you get the display to show different profiles (P1 - P4) and you can choose the one best suited for you by pressing ENTER.
2. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-180 minutes in steps of 5 minutes, default 20 minutes). Press ENTER. The device uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
3. The Total Counts display starts to flash. The display reads KG _. Enter your weight by using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
4. Begin your workout. If the pedaling effort seems too strenuous or easy, change the preset pulse value (default 100 %) by using the arrow keys. The columns in the display show the present target HR level.

Follow your heart rate during the training and especially the heart indicator. The HR light should flash in time with your heartbeat. If the indicator begins to function in a disturbing fashion (e.g. additional beats or abnormal fluctuations), the pulse measurement is not functioning properly. Stop your workout at once and make sure that you have followed all the instructions described in this manual about heart rate measurement.

P1. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. With relatively longlasting peaks, this profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 125, average HR is 112.

P2. Uphill heart rate profile where the heart rate increases steadily until the midpoint of the profile, steadily decreasing thereafter. This profile is suitable for beginners. With default setting, max. HR value is 150, average HR is 121.

P3. 3-peak heart rate profile for the improvement of endurance fitness. Peaks are relatively longlasting, but the heart rate level remains fairly constant throughout. This profile is suitable for all fitness levels. With default setting, max. HR value is 140, average HR is 120.

P4. 3-peak heart rate profile for the improvement of oxygen uptake capacity. Peaks are relatively longlasting, with each followed by a steady recovery period. This profile is specifically suitable for the physically fit. With default setting, max. HR value is 160, average HR is 133.

TARGET HR PROGRAM

The TARGET HR program enables training at the requested heart rate level. The program requires measurement of heart rate.

1. Select the TARGET HR program by pressing TARGET HR after the meter has been switched on or after pressing RESET.

2. The HR display will start to flash. Set the desired heart rate value (default 110 bpm) by using the arrow keys. Press ENTER. **NOTE!** The preset value can be changed during the training.
3. The TIME display will start to flash. Choose the desired duration of workout by using the arrow keys (10-90 minutes in steps of 5 minutes). Press ENTER. The equipment uses this value to calculate the duration of the different effort levels during the program.
4. The Total Counts display starts to flash. The display reads KG _. Enter your weight using the arrow keys (default value 70 kg). Press ENTER.
5. Begin your workout. If the set heart rate value seems too strenuous or easy, change the heart rate value by using the arrow keys. The columns in the display show the present heart rate level.

PAUSE

The values in a workout that has been interrupted are saved in the memory of the meter for 5 minutes, after which they are RESET. You can restart the interrupted exercise by pedaling within 5 minutes.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

NOTE! Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!

The device is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the device from the front and push along the floor on the wheels at the front support.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon.
- Never remove the equipment's protective casing.
- If the equipment is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedaling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

MALFUNCTIONS

NOTE! Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the device, simply turn the power off, wait 1 minute and turn the power on. This should clear incidental errors and ready the device for normal operation again. If after you have reset the device by turning the power off and on again, and the device is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length..146 cm
Width ....65 cm
Height..157 cm
Weight ....68 kg

The C40 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The North American versions (115 V) comply with FCC requirements on electromagnetic compatibility and are accordingly marked with the FCC label. The North American versions also comply with the following safety standards: UL 1647 and CSA C 22.2 No. 68-92.

The C40 crosstrainer meets EN precision and safety standards (Class A, EN-957).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 110 kg liegt.
- Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi **WWW.TUNTURI.COM.**

MONTAGE

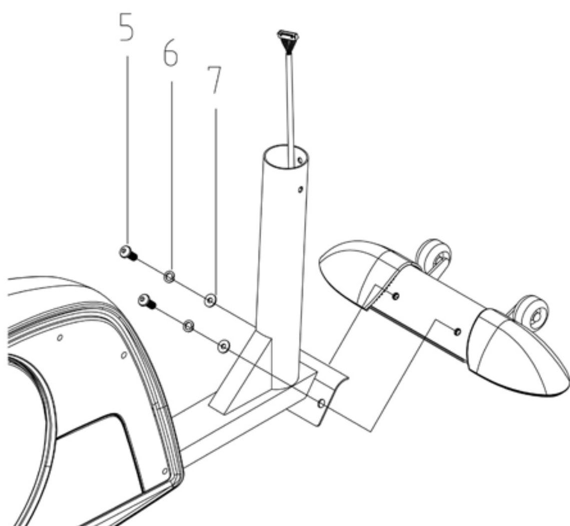
Montieren Sie das Gerät mit einer weiteren Person. Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Vorderes Stützbein
3. Hinteres Stützbein
4. Vorderes Rahmenrohr
5. Handgriffe (2 Stück)
6. Fussbretter (2 Stück)
7. Messgerät
8. Armstütze
9. Stange

10. Netzanschluss
11. Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit * im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

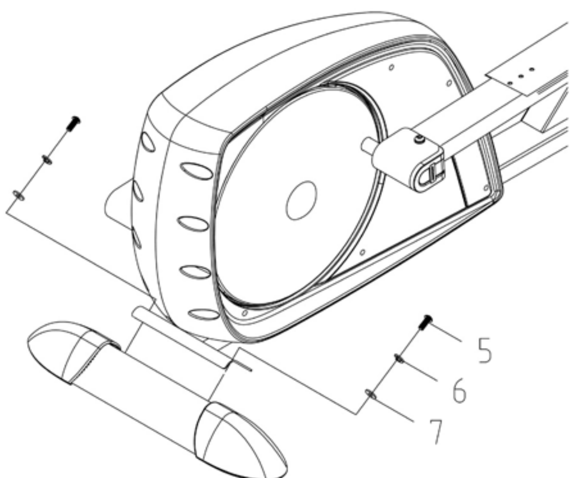
Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.

VORDERES STÜTZBEIN



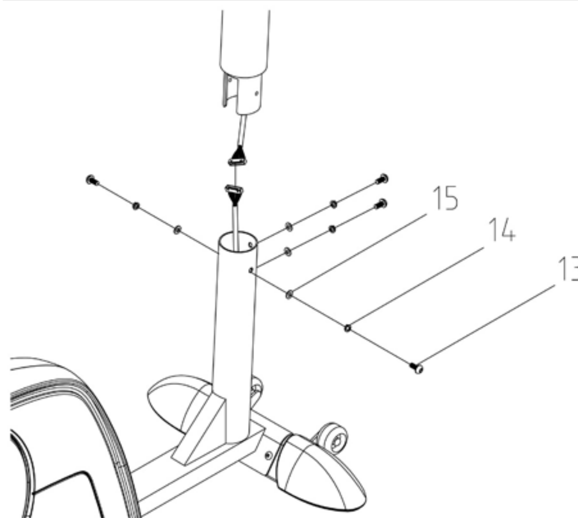
Befestigen Sie das mit einem Transportrad versehen vordere Stützbein mit zwei Schrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsscheiben am Rahmen.

HINTERES STÜTZBEIN



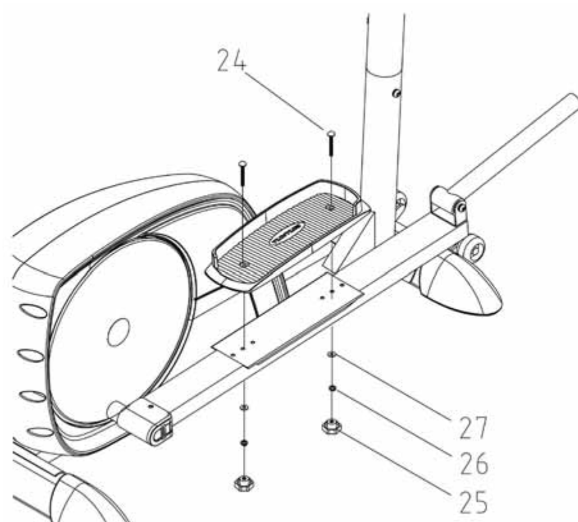
Drücken Sie die Kunststoffschutzkappen auf die Enden der hinteren Stützbeine und befestigen Sie das hintere Stützbein mit zwei Schrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsscheiben am Rahmen.

VORDERES RAHMENROHR



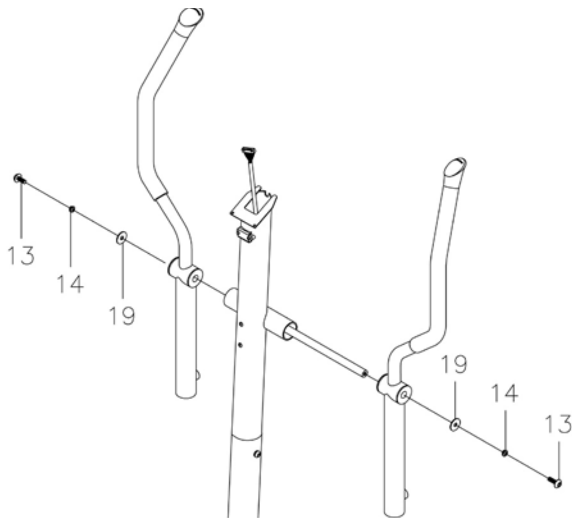
Entfernen Sie die Gummibandhalterung der aus dem Rahmenrohr kommenden Messleitung. Schliessen Sie die aus dem Rahmenrohr kommende Messleitung an der Klemme am vorderen Rahmenrohr an. Schieben Sie das vordere Rohr in das Rahmenrohr: Achten Sie darauf, dass die Messleitung nicht beschädigt wird! Befestigen Sie das vordere Rahmenrohr mit Unterlegscheiben und Befestigungsschrauben.

FUSSBRETTER

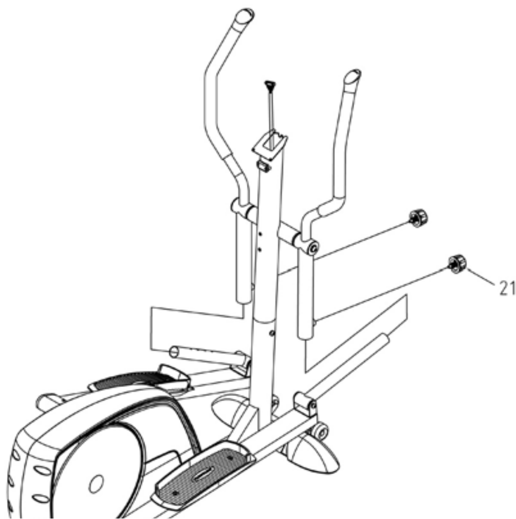


Befestigen Sie die Pedalbretter an der gewünschten mit zwei Schrauben und zwei Unterlegscheiben pro Schraube und Muttern an dem Pedalschaft.

HANDGRIFFE

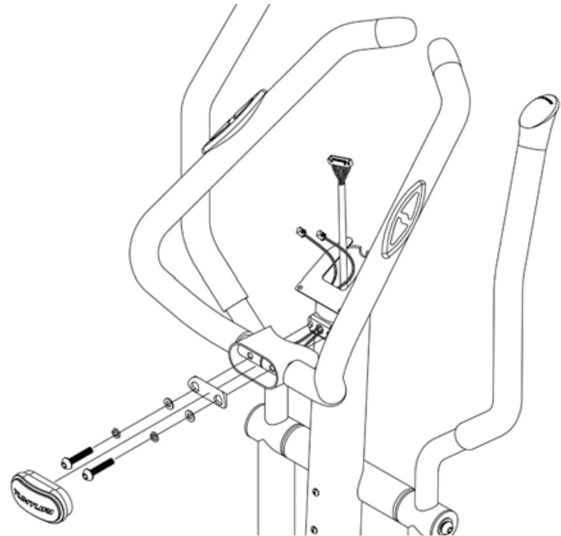


Schieben Sie die Metallstange durch die Achsbuchse des linken Handgriffs, positionieren Sie den Griff neben der Befestigungsbohrung des vorderen Rohres und schieben Sie die Stange auch durch die Achsbohrung. Schieben Sie anschliessend den rechten Griff auf das Ende der Metallstange und arretieren Sie die Stange, indem Sie an Enden der Achsbuchse des rechten Griffs eine grosse Unterlegschraube, eine Arretierungsscheibe und eine Befestigungsschraube anbringen. Ziehen Sie die Griffe mit zwei Inbusschrauben fest.

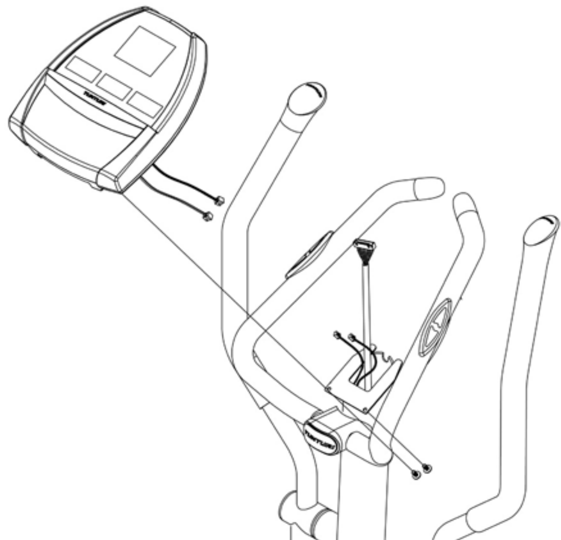


Schieben Sie den linken Pedalschaft so nach vorn, dass Sie das vorn am Pedalschaft befindliche Befestigungsrohr in den Griff hineinschieben können. Wählen Sie den gewünschten Befestigungspunkt (vgl. Einstellung des Pedalschafts) und befestigen Sie den Griff mit einer Justierschraube am Fussbrett. Wiederholen Sie diese Schritte am rechtseitigen Griff.

MESSGERÄT UND ARMSTÜTZE

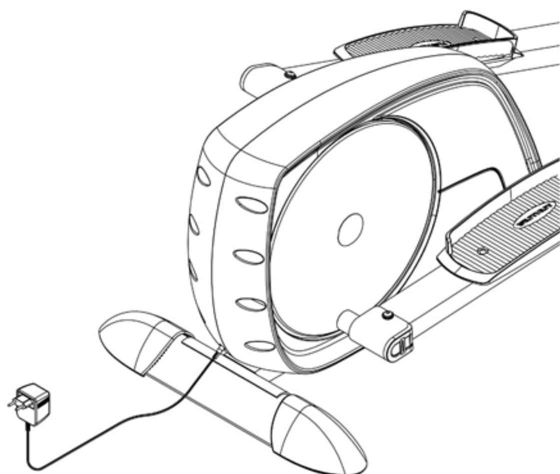


Die Handstütze an das vordere Rahmenrohr befestigen. Die Kunststoffschütze an den Befestigungsschrauben entfernen und die Handpulsekabel durch die Öffnung in der Mitte des vorderen Rahmenrohres schieben. Die Schrauben so fest einschrauben, dass die Handstütze sich nicht während des Trainings bewegt. Die Kunststoffschützen wieder auf Platz einstellen.



Die zwei Festigungsschrauben am Boden des Cockpits herausschrauben. Den Kabel aus den Vorderrohr und die Pulskabel an den Anschlüsse des Cockpits anschliessen. Das Cockpit ans Ende des Vorderrohres befestigen und es mit Befestigungsscrauben auf Platz befestigen. Achten Sie darauf, die Kabel nicht zu beschädigen!

NETZANSCHLUSS



Schliessen Sie den Transformator an die Buchse oberhalb des hinteren Standprofils an. Verbinden Sie das Transformatorkabel mit einer Steckdose.

* Nach Beendigung Ihres Trainings trennen Sie das Gerät bitte immer vom Netz.
* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht!

TRAINIEREN MIT TUNTURI

EINSTELLUNG DES PEDALSCHAFTS

Stellen Sie die Höhe der Pedalschäfte auf folgende Weise ein: Drehen Sie den Justierknopf eine Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie den Knopf so nach aussen, dass sich das Befestigungsrohr des Pedalschafts frei nach oben und unten bewegen kann. Befestigen Sie den Pedalschaft, indem Sie den Knopf bei richtiger Einstellhöhe loslassen. Der Einstellknopf schnappt in die vorgesehen Position ein. Ziehen Sie anschließend den Justierknopf im Uhrzeigersinn fest.

BITTE BEACHTEN: Vergewissern Sie sich stets vor dem Trainingsbeginn, dass der Justierknopf richtig festgezogen ist. Stellen Sie die Höhe des Pedalschafts so ein, dass die elliptische Bewegung des Geräts in Ihren Knöcheln in jeder Phase angenehm zu spüren ist.

DAS TRAININGSNIVEAU

Wenn Sie lange Zeit keinen Sport ausgeübt haben, sollten Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen, falls Sie über 40 Jahre alt sind, Ihre körperliche Verfassung schlecht ist, an einer chronischen Krankheit leiden oder gesundheitliche Probleme haben oder Muskelprobleme oder -verletzungen haben. Wer an Herz- oder Kreislaufkrankheiten leidet, sollte seine körperliche Verfassung vor Beginn des Trainings untersuchen lassen. Ausdauertraining sollten Sie wenigstens dreimal pro Woche absolvieren. Aber: auch einmal pro Woche ist besser als keinmal. Die Auswirkungen des Trainings zeigen sich bereits nach wenigen Wochen. Wenn Sie keine gute Kondition haben, beginnen Sie mit 20minütigen Trainingseinheiten. Sobald sich Ihre Kondition verbessert, können Sie je nach Ihren Zielen 30-60 Minuten trainieren.

Am besten steigern Sie Ihre allgemeine Fitness durch ein Training mit mässiger Leistung - nicht zu stark und nicht zu schwach. Das Schwitzen während der Übungen tut gut, aber auf jeden Fall sollten Sie dabei bequem sprechen können. Diese Art von Training nennt man aerobes oder Ausdauertraining. Dabei bezieht Ihr Körper die benötigte Energie, indem er mit Unterstützung von Sauerstoff Körperfett verbrennt. Das wiederum führt zu einer Reduzierung des Fettgewebes. Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erhalten Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

208 – 0,7 X ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie einen Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER ● 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet, sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane eines Anfängers ganz entscheidend und schon bald werden Sie die Verbesserung spüren.

FORTGESCHRITTENE ● 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfänger-niveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER ● 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

Pausen sind so wichtig wie die Übungen eines Fitnessprogrammes. Wenn Sie beispielsweise drei Wochen lang gewissenhaft trainiert haben, sollten Sie in der nachfolgenden vierten Woche ein wenig kürzer treten.

HERZFREQUENZSMESSUNG

Die Pulsmessung erfolgt über Sensoren in den Handstützen, die den Puls immer dann messen, wenn Sie beide Sensoren gleichzeitig berühren. Eine verlässliche Pulsmessung setzt voraus, dass die Haut etwas feucht und ständig in Kontakt mit den Sensoren ist. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut beeinträchtigt die Funktion der Pulsmessung an der Hand.

Das Messgerät vom Trainingsgerät C40 hat einen mit Geräten von Polar kompatiblen Herzfrequenzempfänger, so dass Sie zur Herzfrequenzmessung auch nicht kodierte Messgurte von Polar (Zusatzausrüstung) verwenden können.

DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Herzfrequenzwert wird in der Anzeige angezeigt. Die Herzfrequenzwerte und besonders die kleine Leuchtdiode unterhalb der Herzfrequenzanzeige während des Trainings beobachten. Der Indikator sollte im Tempo der Herzfrequenz blinken.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können.

Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

COCKPIT

ANZEIGEN UND FUNKTIONEN

1. MANUAL (MANUAL-BETRIEBSART)

In der MANUAL-Betriebsart kann die Belastung durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden.

2. ROLLING HILLS

Bei diesem Programm variieren die Belastungsstufen mit fortschreitendem Training. Der Programmablauf und die dadurch verursachten Veränderungen können von der Anzeige abgelesen werden. Die ROLLING HILLS-Taste oder eine Pfeiltaste so oft drücken, bis die gewünschte Belastungsstufe angezeigt wird.

3. HRC INTERVAL

Bei diesem Programm variieren die Herzfrequenzstufen mit fortschreitendem Training. Der Programmablauf und die dadurch verursachten Veränderungen können von der Anzeige abgelesen werden. Die HRC INTERVAL -Taste oder eine Pfeiltaste so oft drücken, bis die gewünschte Belastungsstufe angezeigt wird.

4. TARGET HR (PULS-KONSTANTE)

Bei diesem Programm wird die Trainingsbelastung abhängig vom Puls gesteuert. Beginnt der Puls zu steigen, reduziert der elektronische Steuermechanismus automatisch den Tretwiderstand und umgekehrt. Der eingegebene Pulswert kann auch während des Trainings verändert werden.

5. RESET

Zum Zurücksetzen der Werte; 2 Sekunden drücken.

6. ENTER

Zum Bestätigen der eingegebenen Werte und der gewählten Funktionen, zur Aktivierung des Quick Start-Modus nach Drücken der RESET-Taste.

7. SCAN HOLD

Anzeige wechselt die Werte der Anzeigefenster im Abstand von 6 Sekunden. Wenn Sie einen bestimmten Wert länger betrachten wollen, drücken Sie die Taste SCAN HOLD, dann werden die Anzeigen arretiert. Wenn Sie dann wieder die wechselnden Anzeigen betrachten wollen, lösen Sie die Arretierung durch erneutes Drücken der Taste SCAN HOLD.

8. PFEILTASTEN

Zum Erhöhen und Reduzieren der Werte, des Widerstandes, und zum Wählen der Programme.

9. TIME / EFFORT (W) (ZEIT / LEISTUNG)

Diese Anzeige wechselt zwischen der vorgegebenen Trainingszeit und Leistung in Watt.

10. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Diese Anzeige wechselt zwischen xx und Tretgeschwindigkeit in Tretumdrehungen pro Minute.

11. KCAL / HR (ENERGIEVERBRAUCH / HERZFREQUENZ)

Diese Anzeige wechselt zwischen Energieverbrauch in Kilokalorien und Herzfrequenz. Da Menschen unterschiedliche Fähigkeiten haben, Energie zu produzieren, kann der Energieverbrauchswert nur ein Durchschnittswert sein.

12. WÄHLEN DER MASSEINHEIT

Die gewünschte Masseinheit kann mit dem Schalter am Boden des Cockpits gewählt werden. Sie können entweder kg oder LB wählen.

13. GESAMTWERTZÄHLER
Die Gesamtbetriebsstundenzahl wird automatisch im Speicher des Cockpits festgehalten. Zum Abruf dieser Zahl gleichzeitig beide Pfeiltasten drücken.

BETRIEB DES COCKPITS

BITTE BEACHTEN: Um eine Beschädigung der Flüssigkristallanzeige zu vermeiden, das Gerät vor direkter Sonneneinstrahlung sowie vor starken Stössen und Schlägen schützen. Sicherstellen, dass die Elektronikanzeige nicht mit Wasser in Berührung kommt.

Das Cockpit schaltet sich automatisch ein, wenn das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist. Nach einem kurzen Tonsignal werden alle Ziffern in der Anzeige auf Null gesetzt. Wird das Gerät etwa 5 Minuten lang nicht betrieben, schaltet sich das Cockpit automatisch aus.

QUICK START

1. Quick Start ist eine Trainingsfunktion, in die das Gerät nach dem Einschalten automatisch gelangt, oder später durch Drücken der ENTER-Taste nach Drücken der RESET-Taste.
2. Die Belastung (1-16) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
3. Jetzt kann das Training beginnen

MANUAL-BETRIEBSART

1. Durch Drücken der MANUAL-Taste das MANUAL-Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Die Belastung (1-16) kann durch Drücken der Pfeiltasten reduziert oder erhöht werden. Die Säulen geben an, welche Belastungsstufe vom Trainierenden eingestellt wurde.
5. Jetzt kann das Training beginnen.

ROLLING HILLS TRAINING

1. Durch Drücken der ROLLING HILLS-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. In der Anzeige werden die verschiedenen Belastungsstufen des Trainingsprogrammes in Form von Punkten angezeigt. Durch wiederholtes Drücken der ROLLING HILLS-Taste kann anhand der in der Anzeige erscheinenden Belastungskurven (P1-P4) die für die eigene Kondition geeignete Belastungsstufe gewählt werden. Zum Schluss die ENTER-Taste drücken.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen, Standardwert = 20 Minuten) einstellen. Der eingegebene Wert wird zur Berechnung der Dauer der verschiedenen Belastungsstufen benötigt. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Die Total Counts-Anzeige beginnt in der rechten unteren Anzeigenecke zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Jetzt kann das Training beginnen.
6. Durch Drücken der Pfeiltasten die gewünschte Leistungsstufe wählen (Standardwert = 100 %). Sollte sich die gewählte Leistungsstufe als zu leicht oder zu schwer erweisen, kann diese auch während des Trainings durch Drücken der Pfeiltasten beliebig verändert werden.

P1. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungtsspitzen relativ niedrig sind aber lang andauern, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, der Durchschnittswiderstand beträgt 14 Nm und der Höchstwiderstand 17 Nm.

P2. Profil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Da die Leistungsspitzen ziemlich kurz sind, eignet sich dieses Profil für Anfänger. Mit Standardwerten, der Durchschnittswiderstand beträgt 14 Nm und der Höchstwiderstand 21 Nm.

P3. Profil mit mehreren Leistungsspitzen zur Verbesserung der Kräftemobilisation. Wegen des unregelmässigen Wechsels der Leistungsniveaus und der relativ kurzen Leistungsspitzen eignet sich dieses Profil für alle. Mit Standardwerten, der Durchschnittswiderstand beträgt 16 Nm und der Höchstwiderstand 20 Nm.

P4. ”Bergauf ”-Leistungsprofil zur Verbesserung der Ausdauer. Die relativ lang dauernden Leistungsspitzen werden bis zum Schluss des Profils immer höher. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, der Durchschnittswiderstand beträgt 19 Nm und der Höchstwiderstand 29 Nm.

HRC INTERVAL PROGRAMM

Bei diesem Programm variieren die Herzfrequenzstufen mit fortschreitendem Training. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der HRC INTERVAL-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen. In der Anzeige werden die verschiedenen Herzfrequenzstufen des Trainingsprogrammes in Form von Punkten angezeigt. Durch wiederholtes Drücken

der HRC-Taste kann anhand der in der Anzeige erscheinenden Belastungskurven (P1-P4) die für die eigene Kondition geeignete Belastungsstufe gewählt werden. Zum Schluss die ENTER-Taste drücken.
2. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-180 Minuten in 5-Minuten-Intervallen, Standardwert 20 Minuten) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen. Der eingegebene Wert wird zur Berechnung der Dauer der verschiedenen Belastungsstufen benötigt.
3. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Belastung zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzwert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

Die Herzfrequenzwerte und besonders den Herzfrequenzindikator beobachten. Der Indikator sollte im Tempo der Herzfrequenz blinken. Bei möglichen Störungen das Training sofort abbrechen und sicherstellen, dass alle angegebenen Hinweise über Pulsmessung genau beachtet worden sind.

P1. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 112 und die Höchsfrequenz 125.

P2. ”Bergauf ”-Pulsprofil, bei welchem der Puls bis zur Mitte des Profils gleichmä(ig gesteigert wird um danach wieder gleichmä(ig abzufallen. Ein Profil auch für Anfänger. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 121 und die Höchsfrequenz 150.

P3. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Ausdauer. Die Leistungsspitzen dauern relativ lang, aber das Pulsniveau bleibt das ganze Profil hindurch ziemlich gleichmässig. Ein Profil für alle. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 120 und die Höchsfrequenz 140.

P4. Pulsprofil mit drei Leistungsspitzen zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit. Auf ziemlich lang dauernde Leistungsspitzen folgt eine gleichmä(ige Ausgleichsphase. Dieses Profil eignet sich vor allem für Leute mit guter Kondition. Mit Standardwerten, die durchschnittliche Herzfrequenz beträgt 133 und die Höchsfrequenz 160.

TARGET HR PROGRAMM

(HERZFREQUENZ-KONSTANTE)

Die Besonderheit beim Programm “HERZFREQUENZ-KONSTANTE” liegt darin, dass Ihre Trainingsbelastung abhängig von Ihrem Puls gesteuert wird. Das Programm erfordert die Messung der Herzfrequenz.

1. Durch Drücken der TARGET HR-Taste das Programm wählen. Falls nötig, vor der Programmwahl die Anzeigen mit der RESET-Taste auf Null setzen.
2. Die HR -Anzeige beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten den gewünschten Herzfrequenzwert eingeben (Standardwert = 110 bpm). Dieser Wert kann auch während des Trainings verändert werden. Den eingegebenen Pulswert mit der ENTER-Taste bestätigen.
3. Die Zeitanzeige (TIME) beginnt zu blinken. Durch Drücken der Pfeiltasten die Trainingsdauer (10-90 Minuten in 5-Minuten-Intervallen) einstellen. Die eingegebene Trainingszeit mit der ENTER-Taste bestätigen.
4. Die Total Counts-Anzeige beginnt zu blinken. Links wird dabei KG -> angezeigt. Das Körpergewicht des Trainierenden eingeben (Standardwert = 70 kg). Das eingegebene Körpergewicht mit der ENTER-Taste bestätigen.
5. Jetzt kann das Training beginnen. Falls die Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist, den eingegebenen Herzfrequenzswert durch Drücken der Pfeiltasten verändern.

PAUSE

Die Trainingsdaten werden bei Unterbrechung des Trainings 5 Minuten lang gespeichert. Danach werden alle Werte auf Null gesetzt.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Gerät tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

BITTE BEACHTEN: Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen!

Dank eingebauter Transportrollen ist der C40 leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.
● Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiss Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiss in Berührung kommen können, mit Teflon zu schützen.
● Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
● Wenn das Gerät eine Zeit lang nicht benutzt wurde, kann der Antriebsriemen vorübergehend

deformiert sein. Das kann zu einem leichten, unruhigen Treten der Pedale führen. Aber schon nach wenigen Trainingsminuten erlangt der Riemen wieder in seine normale Form und der Effekt verschwindet vollständig.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN: Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Massnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden. Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TECHNISCHE DATEN

Länge ....146 cm
Breite ....65 cm
Höhe...157 cm
Gewicht ....68 kg

Der C40 wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) und europäische Niederspannungsrichtlinie (72/23/EWG) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen.

Der C40 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Class A, EN-957).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN: Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d 'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs!
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 110 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la societe Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes pendant l'utilisation à la maison (24 mois).
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.
- Ce produit doit être relié à la terre. S'il fonctionnait mal ou tombait en panne, le fait qu'il soit relié à la terre réduirait le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un câble muni d'un équipement conducteur relié à la terre et d'une prise de terre. Le câble doit être branché dans une prise de courant appropriée, correctement installée et reliée à la terre selon les réglementations locales et les lois.

DANGER: une connexion incorrecte du câble peut avoir pour résultat le risque d'un choc électrique. Veuillez vérifier avec un électricien qualifié si vous avez un doute quant au bon branchement du produit. Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix

comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à **WWW.TUNTURI.COM** pour plus d'informations.

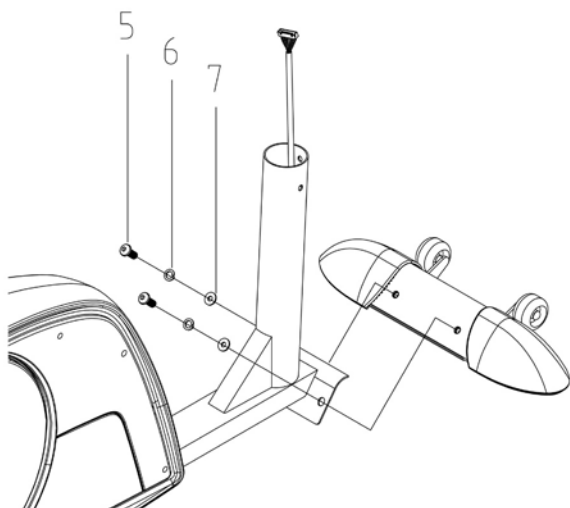
ASSEMBLAGE

Pour l'assemblage, il faut deux personnes. Vérifier que les pièces suivantes sont en votre possession :

1. Châssis
2. Tube d'appui avant
3. Tube d'appui arrière
4. Tube du châssis avant
5. Appuie-bras (2)
6. Repose-pieds (2)
7. Compteur
8. Barre d'appui
9. Barre métallique
10. Cordon d'alimentation
11. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

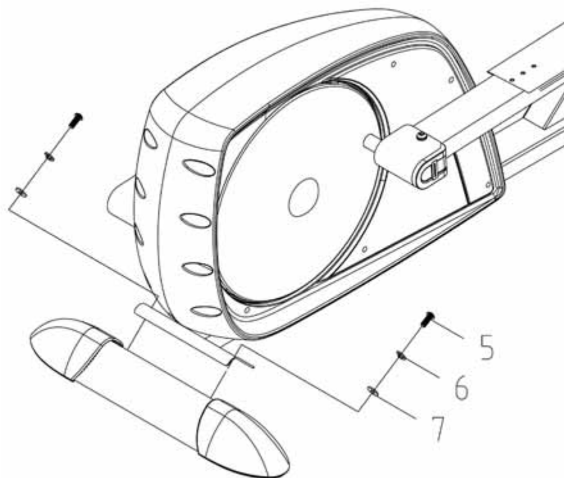
Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir derniere page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

TUBE D'APPUI AVANT



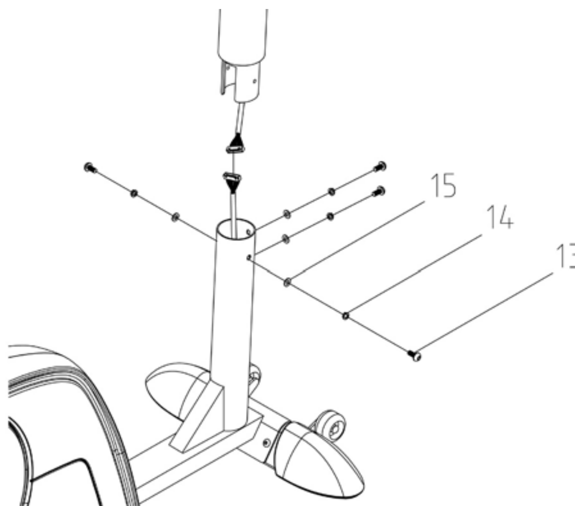
Fixez le tube d'appui avant équipé des roulettes de transport au châssis avec deux vis, rondelles et plaques de verrouillage.

TUBE D'APPUI ARRIÈRE



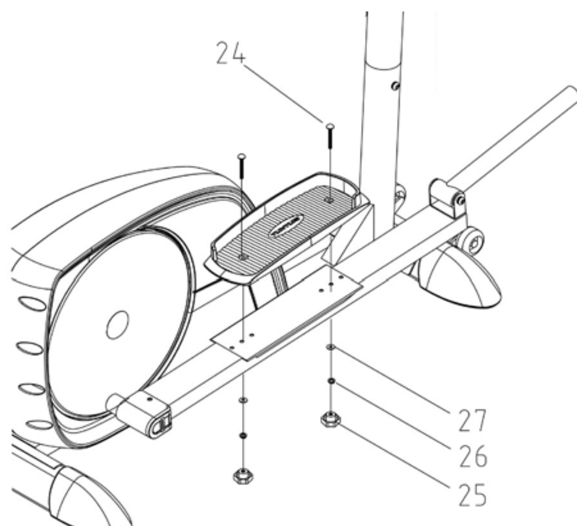
Placez les embouts de protection en plastique aux extrémités du tube d'appui arrière et fixez le tube d'appui arrière avec deux vis, rondelles et plaques de verrouillage.

TUBE AVANT



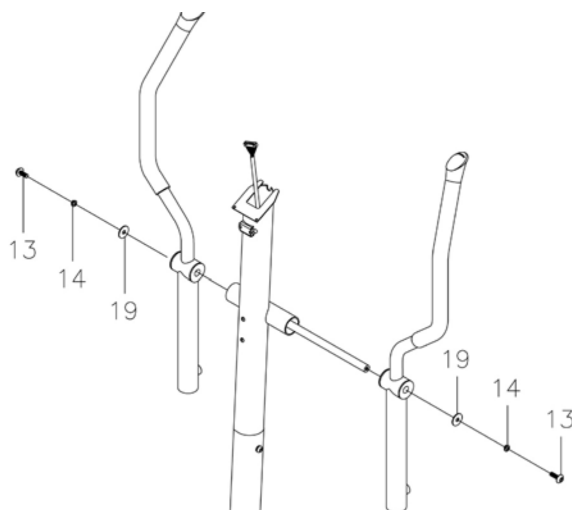
Retirez l'attache en caoutchouc du fil du compteur sortant du tube du châssis. Raccordez le fil du compteur sortant du tube du châssis au raccord situé dans le tube avant. Enfoncez le tube avant à l'intérieur du tube du châssis: attention à ne pas abimer les fils du compteur! Fixez le tube avant avec des rondelles et des vis de fixation en serrant bien.

REPOSE-PIEDS

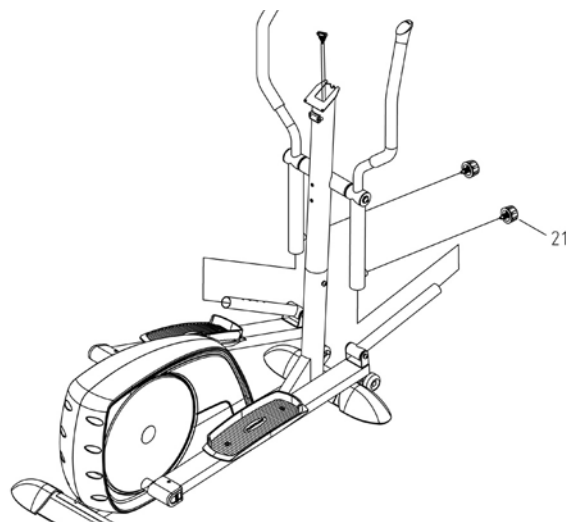


Fixez les repose-pieds à l'endroit souhaité à l'aide deux vis, deux rondelles / vis ainsi que des écrous de blocage.

POIGNÉES



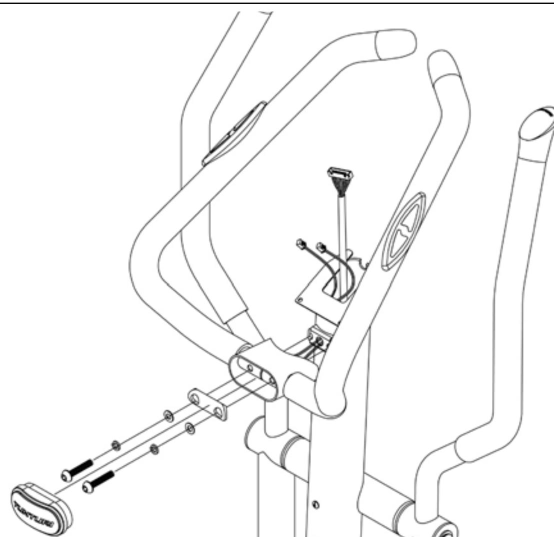
Enfoncez la barre métallique à travers le logement de la poignée gauche, placez la poignée à côté du trou de fixation et enfoncez la barre également à travers le trou de l'axe. Appuyez ensuite la poignée droite sur l'extrémité de la barre métallique et vérouillez la barre en fixant une grosse rondelle, une plaque de verrouillage et une vis de fixation aux l'extrémités du logement de la poignée droite. Serrez la poignée en vous servant de deux clés pour vis six pans.



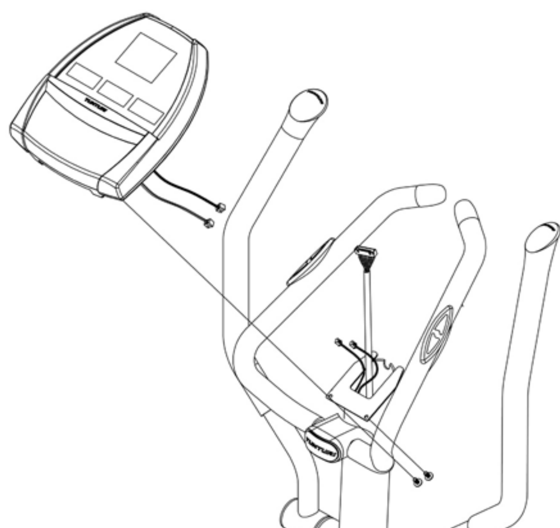
Poussez le bras de la pédale gauche en avant de manière à pouvoir enfoncer la poignée du tube de fixation située à l'intérieur du bras de pédale. Fixez la poignée au repose-pied à l'aide des vis de réglage. Répétez l'opération pour la poignée droite.

ATTENTION! Le modèle européen autorise choisir le point de fixation désiré (voir Réglage du bras de pédale).

COMPTEUR ET BARRE D'APPUI

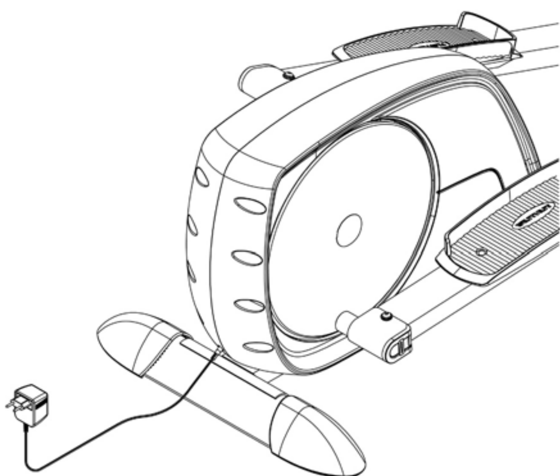


Fixer le tube avant du guidon.Retirer les protections en caoutchouc des extrémités des vis de fixation et enfoncer les fils du pulsomètre à travers le trou situé au milieu du tube central. Bien serrer les vis afin que le guidon ne bouge pas durant l'exercice. Remettre la protection en caoutchouc en place sur les vis de fixation.



Retirer les deux vis de fixation situées su fond du compteur. Raccorder les fils du pulsomètre sortant du tube avant au connecteur du compteur. Pousser le compteur à l'extrémité du tube avant et le fixer avec les vis de fixation : Attention à ne pas abîmer les fils.

CORDON D'ALIMENTATION



Connectez le transformateur à la fiche se trouvant au-dessus du support arrière. Branchez le cordon d'alimentation du transformateur à la prise secteur.
* Déconnectez toujours le cordon d'alimentation de la prise secteur et de l'appareil après chaque séance d'entraînement.
* Assurez-vous que le cordon ne passe pas sous l'appareil !

S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

RÉGLAGE DU BRAS DE PÉDALE

(MODELE EUROPEEN)

Réglez la hauteur des bras de pédales de la manière suivante: tournez le bouton de réglage d'un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez le bouton vers le haut de sorte que le tube de fixation puisse librement se déplacer de haut en bas. Fixez le bras de pédale en relachant le bouton lorsque la hauteur de réglage est convenable. Le bouton de réglage se verrouille sur place. Pour terminer, serrez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.

ATTENTION ! Vérifiez toujours avant de commencer l'exercice que le bouton de réglage est bien serré. Réglez la hauteur du bras de pédale de sorte que le mouvement elliptique soit ressenti dans la cheville de façon agréable à tous les stades.

NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité sportive depuis longtemps, nous vous conseillons de tester votre condition physique et de consulter un médecin, si vous avez plus de 40 ans, votre condition physique est plutôt faible, vous souffrez d'une maladie chronique ou d'un autre problème de santé ou vous avez un handicap physique et des problèmes musculaires. Les personnes souffrant de troubles cardiaques ou circulatoires, ou bien présentant un autre facteur de risque, doivent impérativement faire tester leur condition physique avant de commencer l'entraînement. Pour un exercice d'endurance, il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, mais pensez que pour votre santé, une fois par semaine, c'est déjà mieux que rien. Les effets sont visibles après quelques semaines seulement. Si votre condition physique n'est pas bonne, commencez par des séances d'entraînement de 20 minutes. Votre condition physique s'améliorant, prolongez la durée de l'entraînement à 30-60 minutes, selon votre objectif.

Le meilleur entraînement pour l'amélioration de votre condition physique générale est un entraînement sainement efficace, ni trop dur, ni trop facile. Ce genre d'exercice est appelé aérobic ou exercice d'endurance ; votre corps produit l'énergie requise en brûlant ses graisses à l'aide de l'oxygène, réduisant ainsi le tissu adipeux. Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminer d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

208 – 0,7 X ÂGE

Notez bien que les maxima varient d'une personne à l'autre. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque» mentionnés plus haut, consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT ● 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT ● 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF ● 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

Dans un programme de remise en forme, le repos est aussi important que l'exercice. Si vous vous entraînez consciencieusement pendant trois semaines, optez pour une cadence plus douce la semaine suivante.

MESURE DU POULS

La mesure des pulsations sur le C40 s'effectue grâce aux capteurs situés sur les tubes de poignées. Ces capteurs mesurent les pulsations chaque fois que l'utilisateur touche les deux capteurs simultanément. Pour que la mesure des pulsations soit reliable, il faut que la peau touche les capteurs de manière continue et que la peau en contact avec les capteurs soit légèrement humide. Une peau trop sèche et une peau trop humide réduisent la reliabilité du pulsomètre.

Les compteurs C40 sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées (livrés en option).

MESURE DU POULS SANS FIL

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite. Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls, clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable.

A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation.

Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque.

Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

UNITE DES COMPTEURS

FONCTIONS

1. MANUAL

En appuyant sur la touche MANUAL, il est possible, pendant l'exercice, d'augmenter ou de diminuer la résistance avec les touches fléchées.

2. ROLLING HILLS

Ce programme comprend plusieurs parcours durant lesquels la résistance varie. Le parcours et ses variations apparaissent à l'écran. En appuyant et réappuyant sur la touche ROLLING HILLS ou les touches flechees vous pourrez choisir le parcours qui vous convient le mieux selon le niveau de votre condition physique.

3. HRC INTERVAL

Ce programme comprend plusieurs parcours durant lesquels le pouls varie. Le parcours et ses variations apparaissent à l'écran. En appuyant et réappuyant sur la touche HRC INTERVAL ou les touches flechees vous pourrez choisir le parcours qui vous convient le mieux selon le niveau de votre condition physique. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement.

4. TARGET HRC

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de maintenir

celui-ci au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement.

5. RESET
Remise des valeurs à zéro en appuyant 2 secondes sur la touche RESET.

6. ENTER
Validation des valeurs, sélections et le mode Quick Start.

7. SCAN HOLD
Le compteur change les valeurs affichées toutes les 6 secondes. Si vous souhaitez suivre une valeur particulière plus longtemps, appuyez sur la touche SCAN HOLD, auquel cas les écrans sont verrouillés. Lorsque vous souhaitez à nouveau suivre les écrans interchangeants, déverrouillez en appuyant à nouveau sur la touche SCAN HOLD.

8. TOUCHES FLECHEES
Augmentation et diminution des valeurs et de la résistance.

9. TIME / EFFORT (W) (DUREE / PUISSANCE)
Affichage alterné de la durée (compte à rebours de la durée préprogrammée) et de la puissance en watts.

10. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN
Affichage alterné du nombre de pas (total counts) et de la vitesse de pédalage en tours de pédalier par minute (counts/min).

11. KCAL / HR (ENERGIE CONSOMMEE / POULS)
Affichage alterné de l'énergie consommée et du pouls. La capacité à produire de l'énergie variant d'un individu à l'autre; la valeur affichée ne peut être qu'une estimation de la consommation Réelle.

12. SELECTION DE L'UNITE
La sélection de kg ou LB est effectuée à l'aide d'interrupteur se trouvant au fond de l'unite des compteurs.

13. COMPTEUR DE VALEUR TOTALE
Le total des heures d'utilisation de l'appareil est automatiquement enregistré par la mémoire de l'unité des compteurs. Si vous voulez connaître ce valeur, appuyez en même temps les deux Touches Flechees.

UTILISATION DE L'UNITE DES COMPTEURS

ATTENTION ! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive de coups qui pourraient endommager son fonctionnement.

L'unité des compteurs s'allume automatiquement lorsque l'appareil est branché. Après le bip sonore, tous les compteurs sont à zéro. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur les touches) pendant 5 minutes, l'unité des compteurs s'éteint automatiquement.

QUICK START

1. Pour choisir le mode Quick Start, mettez l'appareil sous tension ou appuyer sur la touche ENTER après l'appui sur la touche RESET.
2. La résistance peut être augmentée ou diminuée (niveaux 1-16) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.
3. Commencez l'exercice.

MODE MANUAL

1. Pour choisir le mode manual, appuyer sur la touche MANUAL après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
4. Commencez l'exercice.
5. La résistance peut être augmentée ou diminuée (niveaux 1-16) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

PROGRAMME ROLLING HILLS

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche ROLLING HILLS après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage indique les variations de la résistance (le parcours) par des petits cercles. En appuyant et réappuyant sur la touche ROLLING HILLS, différents parcours (P1-P4) apparaissent successivement à l'écran. Vous pourrez choisir le parcours adapté à votre condition en appuyant sur ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défaut: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
5. La résistance peut être augmentée ou diminuée (valeur par défaut: 100 %) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.
6. Commencez l'exercice.

P1. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement bas et longs, ce profil convient aux débutants. Avec les réglages

préprogrammés, la résistance moyenne est de 14 Nm, le pic est à 17 Nm.

P2. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement courts, ce profil convient aux débutants. Avec les réglages préprogrammés, la résistance moyenne est 14 Nm, la résistance maximale est 21 Nm.

P3. Profil d'effort à pics multiples pour améliorer la puissance de vitesse. Les changements de niveau d'effort sont aléatoires et les pics relativement courts, ce profil convient à tous. Avec les réglages préprogrammés, la résistance moyenne est 16 Nm, la résistance maximale est 20 Nm.

P4. Profil d'effort en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les réglages préprogrammés, la résistance moyenne est 19 Nm, la résistance maximale est 29 Nm.

PROGRAMME HRC INTERVAL

Le programme HRC INTERVAL comprend plusieurs parcours durant lesquels le pouls varie. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche HRC INTERVAL après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET. L'affichage indique les variations du pouls par des petits cercles. En appuyant et réappuyant sur la touche HRC, différents parcours (P1-P4) apparaissent successivement à l'écran. Vous pourrez choisir le parcours adapté à votre condition en appuyant sur ENTER.
2. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 180 min par crans de 5 minutes, valeur par défault: 20 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
4. Commencez l'exercice. La résistance peut être augmentée ou diminuée (valeur par défaut: 100 %) en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent la résistance choisie.

Observez votre pouls et tout particulièrement l'indicateur du pouls clignotant au rythme de votre pouls. Toute irrégularité ou tout battement supplémentaire signale que la mesure du pouls ne fonctionne pas de façon fiable. Interrompez votre exercice et vérifiez que vous avez respecté toutes les instructions données. Si la résistance semble trop importante ou trop faible, modifiez la valeur du pouls en utilisant les touches fléchées.

P1. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 112, la pouls maximale est 125.

P2. Profil cardiaque de côte dans lequel le rythme cardiaque augmente régulièrement jusqu'à la moitié du profil puis redescend tout aussi régulièrement. Ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 121, la pouls maximale est 150.

P3. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la résistance. Les pics sont relativement longs mais le niveau cardiaque reste relativement constant tout au long du profil. Ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 120, la pouls maximale est 140.

P4. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Des pics relativement longs sont suivis par une phase de récupération régulière. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la pouls moyenne est 133, la pouls maximale est 160.

PROGRAMME TARGET HR

(POULS CONSTANT)

Le programme TARGET HR vous permet de vous entraîner tout en maintenant votre pouls à un niveau constant. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Pour choisir ce programme, appuyer sur la touche TARGET HR après la mise en marche de l'unité des compteurs ou l'appui sur la touche RESET.
2. L'affichage HR se met à clignoter. Choisissez le niveau de pulsations pendant l'entraînement (valeur par défault: 110 bpm) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
3. L'affichage TIME se met à clignoter. Choisissez la durée de l'entraînement (10 à 90 min par crans de 5 minutes) en utilisant les touches fléchées. Confirmez en appuyant sur la touche ENTER.
4. L'affichage TOTAL COUNTS se met à clignoter (l'affichage à gauche indique: KG ->). Entrez votre poids en kilogrammes (valeur par défaut: 70 kg). Confirmez le poids entré en appuyant sur ENTER.
5. Commencez l'exercice. Le niveau du pouls peut être augmentée ou diminuée en utilisant les touches fléchées. Les colonnes à l'affichage indiquent le niveau choisie.

PAUSE

Une fois la session terminée, l'unité des compteurs conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pour 5 minutes après quoi elles se remettent à zéro.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

ATTENTION ! Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif !

L´appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l´appareil, basculer l´appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

MAINTENANCE

Le C40 ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de metal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
- Si l'appareil d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa forme initiale. Pour éviter les problèmes de fonctionnement du vélo, rangez-le dans un endroit sec où la température varie le moins possible et protégez-le de la poussière.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

ATTENTION ! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre appareil se comporte de façon anormale, retirez le fil électrique et attendez environ 1 minute. Remettez l'appareil en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur ....146 cm
Hauteur ....157 cm
Largeur..65 cm
Poids ....68 kg

Tous les modèles Tunturi répond aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Tous les modèles Tunturi américains (115 V) satisfont aux exigences posées par la FCC en matière de compatibilité électromagnétique et sont revêtus en conséquance du label FCC. Tous les modèles Tunturi américains répond aux normes des directives UL 1647 et CSA C 22.2 No. 68-92.

Tous les appareils crosstrainer Tunturi répondent aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw Tunturi trainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

VEILIGHEID

● Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
● De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 110 kg lichaamsgewicht.
● Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
● Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
● Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
● Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
● De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
● Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
● Houd bij het op-en afstappen de handgrepen vast.
● Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER

● De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
● Raak nooit bewegende delen aan.
● Houd kinderen en huisdieren tijdens de training buiten het bereik van de trainer.
● Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
● Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
● Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
● Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
● Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
● Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
● Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10º en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.
● Leun of steun nooit op de meter.
● Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
● Stap niet op de framekast.
● Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden).

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURITRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi looptrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is, om uw doel te bereiken. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website **WWW.TUNTURI.COM** vinden.

MONTEREN

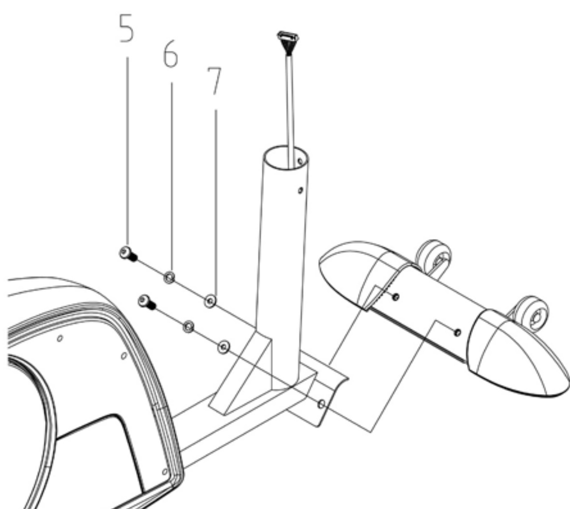
Voor de monteren zijn twee personen nodig. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets.

1. Frame
2. Dwarssteun voor
3. Dwartssteun achter
4. Voorbuis voor
5. Handgrepen (2 st.)
6. Voetsteunen (2 st.)
7. Meter
8. Handsteun
9. Stang
10. Transformator

11. Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst: Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken)

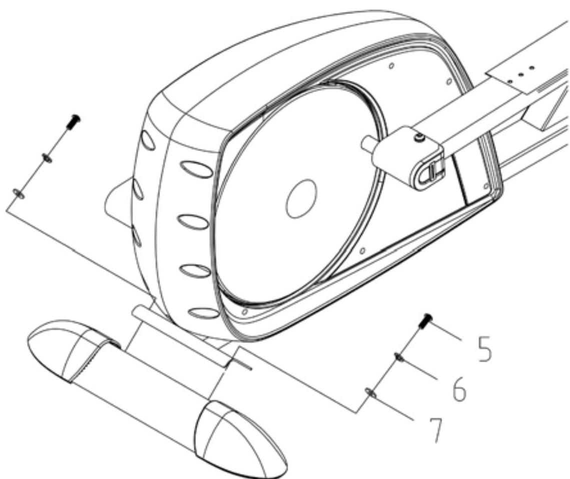
Mocht er een onderdeel missen, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het missende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer, weggegooid worden. Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant, de achterkant en aan de zijkanten minstens 100 cm vrije ruimte.

DWARSSTEUN VOOR



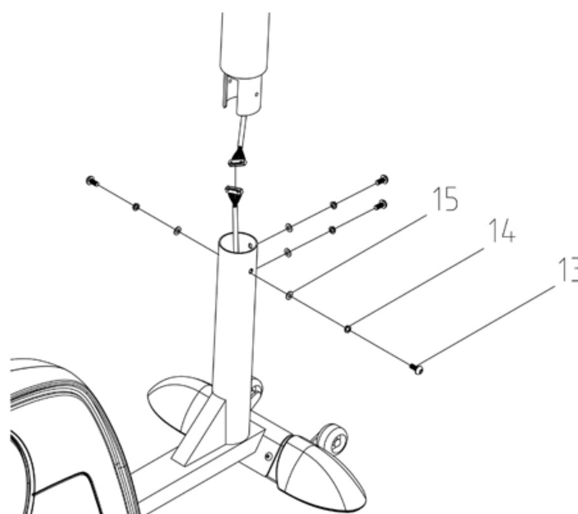
Bevestig de steunvoet voor, die van transportwielen ter verplaatsing voorzien is, met de twee schroeven, ringen, de veerring en de moer aan het frame.

DWARSSTEUN ACHTER



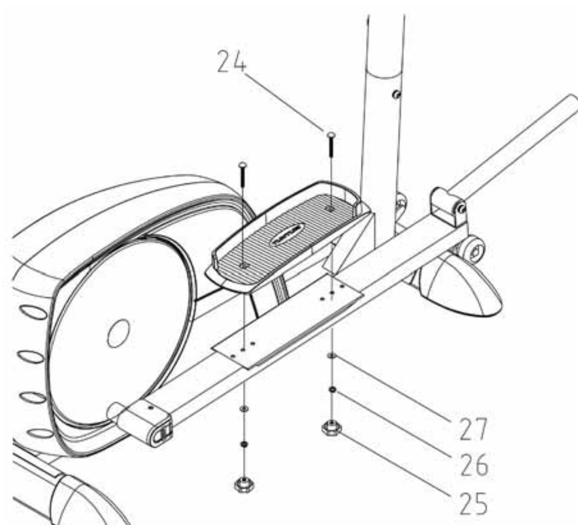
Druk de steundoppen op de uiteinden van de dwarssteun achter vast en bevestig de steunvoet achter met de twee schroeven, ringen, de veerring en de moer aan het frame.

VOORBUIS



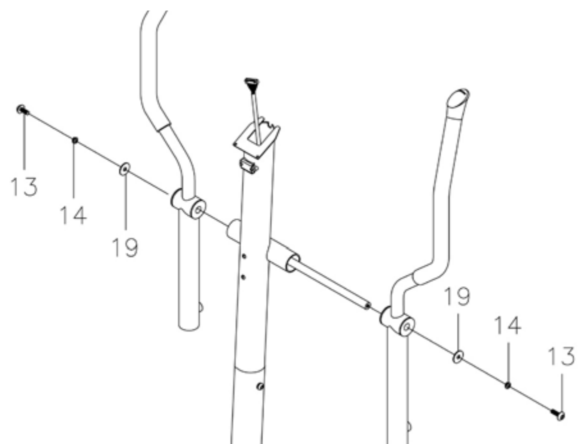
Verwijder de elastiekjes van de uit de framebuis komende draad voor de monitor. Koppel de uit de framebuis komende draad voor de monitor aan het zich op de voorbuis bevindende stekkertje. Duw de voorbuis in de framebuis naar binnen: let er daarbij op de draad voor de meter niet te beschadigen! Bevestig de voorbuis op het frame met de 4 inbusbouten, ringen en veering.

VOETSTEUNEN

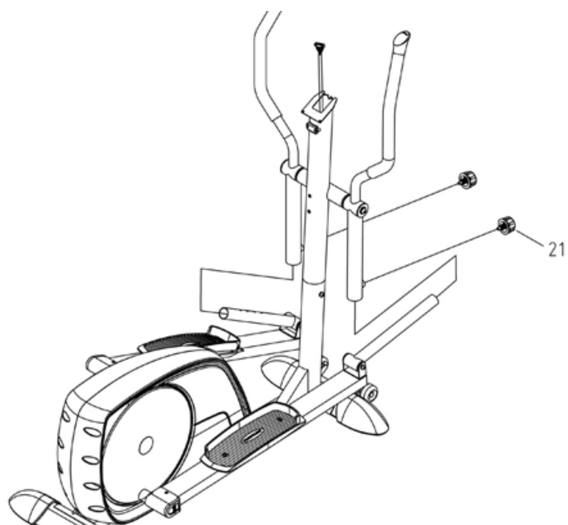


Maak de voetsteunen vast op de gewenste plaatsen van de treeplank met twee schroeven, borgring en knop.

HANDGREPEN

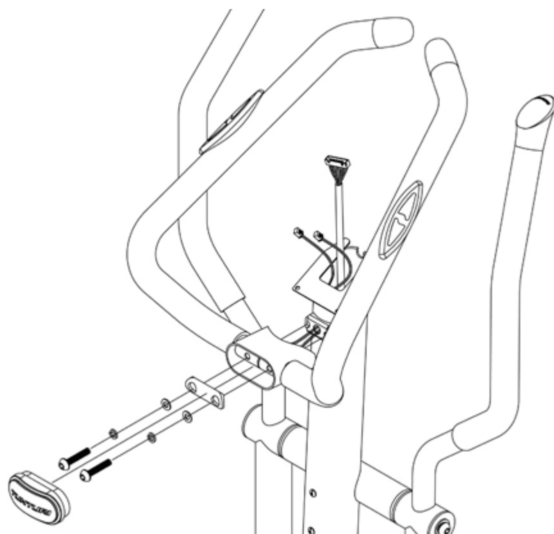


Druk de metalen stang door de kunststof geleide bussen in de voorbuis. Plaats vervolgens de linker en de rechter handgreepbuis op de metalen stang. Bij het plaatsen van de handgreepbuizen moet u erop letten dat de hoogte vergrendelknoppen aan de voorzijde dienen te zitten. Daarna de beide imbusbouten met de veerring en de grote onderlegring plaatsen en vastzetten.

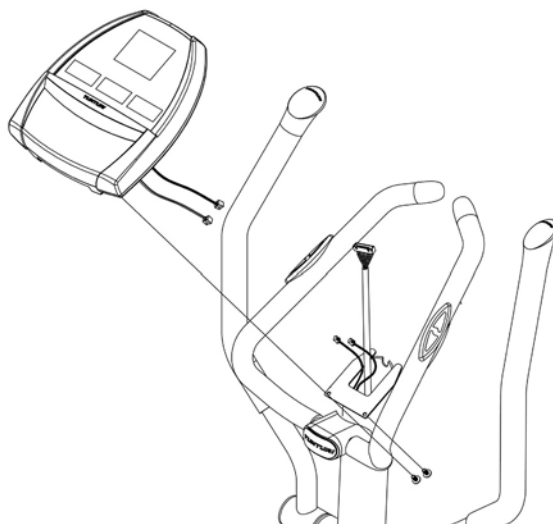


Duw de linker treeplank zover naar voren dat de bevestigingsbuis, die zich aan de voorkant van de treeplank bevindt, in de handgreepbuis geplaatst kan worden. Kies de gewenste hoogte instelling (zie verder onder instelling van de voetsteunen) eb vergrendel de handgreepbuis met de treeplank dmv de borgknop. Doe hetzelfde met de rechterkant.

MONITOR EN HANDSTEUN

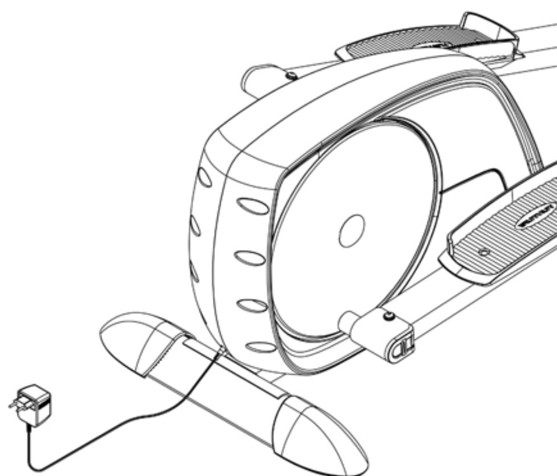


Bevestig het stuur aan de stuurkolom. Verwijder de plastic beschermdopjes van de bevestigingsbouten en duw de sensordraden door het gat midden in destuurkolom. Draai de bouten stevig vast, zodat het stuur niet beweegt tijdens de training. Druk de plastic beschermdopjes weer op hun plaats over de bouten.



Maak de twee schroeven aan de onderkant van de monitor los. Verbind de draad die uit de stuurkolom komt en de sensordraden met de bijbehorende aansluitingen van de monitor. Druk de monitor op het uiteinde van de stuurkolom en bevestig de monitor met behulp van de twee schroeven: Let er op, dat U de draden niet beschadigt!

TRANSFORMATOR



Steek de stekker van de transformator in het contact in het achterframe. Steek dan pas de stekker in het wandstopcontact.
* Haal na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact.
* Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.

FITNESS TRAINING MET TUNTURI

AFSTELLING VAN DE VOETSTEUN

Stel de hoogte van de voetsteunen op de volgende manier: draai de regelknop één slag terug naar links en trek deze knop zo uit, dat de bevestigingsbuis van de voetsteun zich vrij naar boven en beneden kan bewegen. Als de hoogte passend is, borg dan de voetsteun door de knop los te laten. De borgknop springt dan terug op z'n

plaats. Vergrendel de knop tenslotte door die met de klok mee vast te draaien.

BELANGRIJK! Controleer altijd voor u met de oefening gaat beginnen, of de borgknop stevig aangedraaid is. Regel de hoogte van de voetsteun zo, dat de elliptische beweging van het toestel bij iedere fase van de beweging in de enkel prettig aanvoelt.

TRAININGS NIVEAU

Als u lang niet getraind heeft, is het verstandig om in onderstaande gevallen een arts te raadplegen, vóór u met intensief trainen begint: als u 40 jaar of ouder bent, als u in slechte fysieke conditie bent, als u aan een chronische ziekte lijdt of andere problemen met uw gezondheid heeft, of als u spierblessures of andere problemen met uw spieren heeft. Vooral voor mensen met een hartaandoening, of welk ander medisch risico dan ook, is het van zeer groot belang zich medisch te laten controleren vóór men aan een training begint. Als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, is het goed om tenminste 3 maal per week te trainen. Al na een paar weken begint u het resultaat van een dergelijke training te voelen en te zien. Als u niet erg fit bent, begin dan met een training van ongeveer twintig minuten. Zodra uw conditie beter wordt, kunt u - afhankelijk van het doel dat u wilt bereiken - 30 tot 60 minuten gaan trainen.

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèèr inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

208 – 0,7 X DE LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER ● 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

MIDDELMATIGE ● 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om fitness te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GEVORDERDE ● 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie ècht fit is en wie gewend is aan langdurige uithoudingsvermogen, trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

HARTSLAG METEN

De hartslag wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde. Een te droge of te vochtige huid verzwakken het functioneren van de polsslagmeting.

Op de meter van de C40 is er een Polar-compatibele hartslagontvanger, zodat u de ongecodeerde hartslaggordel van Polar (als optie verkrijgbaar) ook voor hartslagmeting kunt gebruiken. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water).

Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het fietsen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen.Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

MONITOR

FUNCTIES VAN DE TOETSEN

1. PROGRAMMATOETS MANUAL
Hiermee kunt u met behulp van de pijlstoetsen het inspanningsniveau tijdens de training instellen.

2. PROGRAMMATOETS ROLLING HILLS
Verandert het inspanningsniveau tijdens de training. Het scherm toont de programma's en de verandering van inspanning. U kunt het ingestelde niveau tijdens de training bijstellen door herhaaldelijk op de pijltoetsen te drukken.

3. PROGRAMMATOETS HRC INTERVAL
Verandert het hartslagsniveau tijdens de training. Het scherm toont de programma's en de verandering van inspanning. De ingestelde hartslagwaarde is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

4. PROGRAMMATOETS TARGET HR
Zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Als de hartslag te hoog wordt neemt de weerstand automatisch af, als de hartslag te laag wordt, neemt de weerstand automatisch toe, waardoor u een grotere inspanning moet leveren. De ingestelde hartslagwaarde is tijdens de training te veranderen met de pijltoetsen.

5. TOETS RESET
Zet alle instellingen op NUL door de toets 2 seconden ingedrukt te houden.

6. TOETS ENTER
Wordt gebruikt om door u ingestelde waarden te bevestigen en voor het afsluiten van een ingesteld programma.

7. TOETS SCAN HOLD
Om de zes seconden wijzigt de meter de geregistreerde waarden op de display.Als u een van de waarden langere tijd in de gaten wilt houden, moet u op de toets SCAN HOLD drukken. Daarmee houdt u de getoonde waarde op de display vast. Als u dan weer de elkaar afwisselende waarden op de display wilt volgen, moet u de vergrendeling vrijgeven door nog eens op de toets SCAN HOLD te drukken.

8. PIJLTOETSEN
Deze toetsen worden gebruikt voor het instellen van de verschillende waarden en weerstand en selecteren van programma's.

9. TIME / EFFORT (W)
Dit venster geeft de resterende ingestelde trainingstijd òf het inspanningsniveau in Watts weer.

10. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN
Dit venster geeft het aantal bewegingen of snelheid weer.

11. KCAL / HR
Dit venster geeft geschat calorieverbruik in kilocalorieën of hartslag weer. Omdat het vermogen om energie te produceren niet voor iedereen gelijk is, vormt de waarde die de meter berekent slechts een schatting.

12. MEETEENHEID
Keuze gewichtsweergave in kg óf LB. U kunt de standaardinstelling wijzigen met de schakelaar onderaan de monitor.

13. TELLER VAN DE TOTAALWAARDEN
De totale gebruiksduur wordt automatisch in het geheugen van de meter opgeslagen. U krijgt die waarde op het scherm door tegelijk op de 2 pijltoetsen te drukken.

FUNCTIES

BELANGRIJK! Het LCD -scherm kan beschadigen door direct zonlicht, schokken en contact met vloeistoffen.

De monitor gaat vanzelf aan zodra de stekker in het stopcontact wordt gestoken. De monitor geeft dan een kort geluidssignaal en alle waarden op het scherm staan op nul. Als er 5 minuten geen activiteit is (bewegen, of het indrukken van een toets), schakelt de monitor vanzelf uit. Er blijft, zolang de transformator in het stopcontact aangesloten is, spanning op de elektronica en de monitor staan. Na het verstrijken van de ingestelde trainingstijd blijft de monitor de gegevens weergeven, daardoor is het niet nodig de waarden opnieuw in te stellen.

QUICK START

1. De monitor inschakelen óf na het indrukken van de RESET toets de ENTER toets drukken.
2. U kunt met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-16) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.
3. Begin met de training

MANUAL PROGRAMMA

1. Druk na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets op de MANUAL toets.
2. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
3. Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op dit venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
4. Begin met de training.
5. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen het gewenste inspanningsniveau (1-16) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de

stippen, hoe zwaarder de inspanning.

ROLLING HILLS PROGRAMMA

1. Na het aanzetten van de monitor of het indrukken van de RESET toets, kiest het ROLLING HILLS programma door op de ROLLING HILLS toets te drukken.
2. De verschillende inspanningsniveaus worden weergegeven door stippen op de monitor. Door steeds opnieuw op de ROLLING HILLS toets te drukken krijgt u steeds een ander trainingsprofiel (P1-P4) te zien. U bevestigt het meest geschikte profiel door op ENTER te drukken.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-180 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op dit venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training.
6. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 100 % en is variabel in te stellen) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

P1. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken duren vrij lang, maar met de instestelde waarden het profiel is geschikt voor beginners. Bij standaardinstellingen is de gemiddelde weerstand 14 Nm, de hoogste weerstand 17 Nm.

P2. Intensiviteitsprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij kort. Het profiel is geschikt voor beginners. Bij standaardinstellingen is de gemiddelde weerstand 14 Nm, de hoogste weerstand 21 Nm.

P3. Intensiviteitsprofiel met vele pieken om de explosieve kracht te verbeteren. De inspanning wordt onregelmatig gevarieerd en de pieken duren vrij kort. Het profiel is geschikt voor iedereen. Bij standaardinstellingen is de gemiddelde weerstand 16 Nm, de hoogste weerstand 20 Nm.

P4. Intensief bergop-profiel voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De vrij lange pieken worden steeds hoger. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Bij standaardinstellingen is de gemiddelde weerstand 19 Nm, de hoogste weerstand 29 Nm.

HRC INTERVAL PROGRAMMA

Het hartslagsniveau verandert automatisch tijdens de training. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van RESET op de HRC INTERVAL toets. De verschillende hartslagniveaus worden weergegeven door stippen op de monitor. Door steeds opnieuw op de HRC INTERVAL toets te drukken krijgt u steeds een ander trainingsprofiel (P1-P4) te zien. U bevestigt het meest geschikte profiel door op ENTER te drukken.
2. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-180 min in stappen van 5 minuten, de vooraf ingestelde waarde is 20 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
3. Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
4. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de weerstand (de vooraf ingestelde waarde is 100 % en is variabel in te stellen) instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

Kijk tijdens de training regelmatig naar uw hartslag. Het kleine hartslaglampje moet synchroon met uw hartslag knipperen. Als dit lampje afwijkend begint te knipperen, bijvoorbeeld veel sneller of abnormaal onregelmatig, dan is er iets fout. Houd onmiddellijk op met trainen en controleer of alles aangesloten is volgens de handleiding.

P1. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. De pieken zijn vrij lang. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 112, de piek hartslag is 125.

P2. Bergop-hartslagprofiel. Tot halverwege neemt de hartslag gelijkmatig toe en daalt daarna gelijkmatig. Het profiel is ook geschikt voor beginners. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 121, de piek hartslag is 150.

P3. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van het uithoudingsvermogen. De pieken duren vrij lang, maar de hartslag blijft steeds tamelijk gelijkmatig. Het profiel is geschikt voor iedereen. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 120, de piek hartslag is 140.

P4. Hartslagprofiel met drie pieken voor verbetering van de zuurstofopname. Na de vrij lange pieken begint een gelijkmatige herstelfase. Het profiel is vooral geschikt voor personen met een goede conditie. Met de vooraf ingestelde waarden, de gemiddelde hartslagritme is 133, de piek hartslag is 160.

TARGET HR PROGRAMMA VOOR DE STREEFHARTSLAG

Deze programma zorgt ervoor dat de weerstand steeds zodanig aangepast wordt dat uw hartslag op de ingestelde waarde blijft. Hiervoor moet uiteraard de hartslag gemeten worden.

1. Druk na het aanzetten van de monitor of na het indrukken van RESET op de TARGET HR toets.
2. Het HR venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen

de gewenste hartslagniveau (de vooraf ingestelde waarde is 110 bpm). Na het instellen drukt u op ENTER.
3. Het Time venster licht nu op. Kies met de pijltoetsen de gewenste duur van de training (10-90 min in stappen van 5 minuten). Na het instellen van de trainingsduur drukt u op ENTER.
4. Het Total Counts venster licht nu op (KG verschijnt op deze venster). Met de pijltoetsen stelt u het juiste lichaamsgewicht in (de vooraf ingestelde waarde is 70 kg). Bevestig dit getal met ENTER.
5. Begin met de training. Tijdens de training kunt u met de pijltoetsen de hartslagniveau instellen. De stippen geven de intensiteit van de training weer. Hoe hoger de stippen, hoe zwaarder de inspanning.

PAUZE

De waarden van een onderbroken training worden 5 minuten in het geheugen van de monitor opgeslagen, waarna ze op nul worden gezet.

VERPLAATSEN

Wilt u uw trainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

BELANGRIJK! Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen. Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de C40 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de C40 staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.
● De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met teflonolie.
● Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
● Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk, dat de transmissieriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het trainen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten bewegen, krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

GEBRUIKSSTORINGEN

BELANGRIJK! Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de trainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer.

Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd. Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de trainer, schakelt u direct de trainer uit. Wacht vervolgens één minuut en schakel de trainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de trainer opnieuw worden gebruikt. Indien de trainer na het aan- en uitschakelen nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte ....146 cm
Breedte ....65 cm
Hoogte ....157 cm
Gewicht ....68 kg

Alle Tunturi modellen voldoen aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

Alle Tunturi crosstrainers voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in

deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!

INDICE

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnasica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione! La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo libretto.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

● Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
● Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
● Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

● L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
● Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
● Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
● Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

● Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
● Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
● Non appoggiarsi mai sul pannello.
● Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
● Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
● Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
● L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
● Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
● Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
● Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
● Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
● L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 110 kg.
● Questo attrezzo é concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia (24 mesi).

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI

ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (**WWW.TUNTURI.COM**).

MONTAGGIO

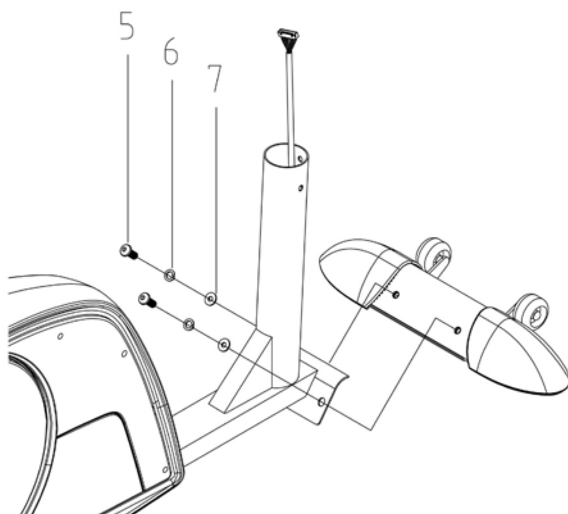
Per montaggio sono necessarie due persone. Iniziate a controllare i seguenti componenti, contenuti nella confezione:

1. Telaio
2. Base appoggio anteriore
3. Base appoggio posteriore
4. Tubo telaio anteriore
5. Maniglie (2 pezzi)
6. Basette appoggiapiedi (2 pezzi)
7. Contatore
8. Appoggiamani
9. Barra
10. Cavetto di alimentazione
11. Busta con ferramenta (contenuto indicato con asterisco nell'elenco pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se avete bisogno di ricambi, contattate il

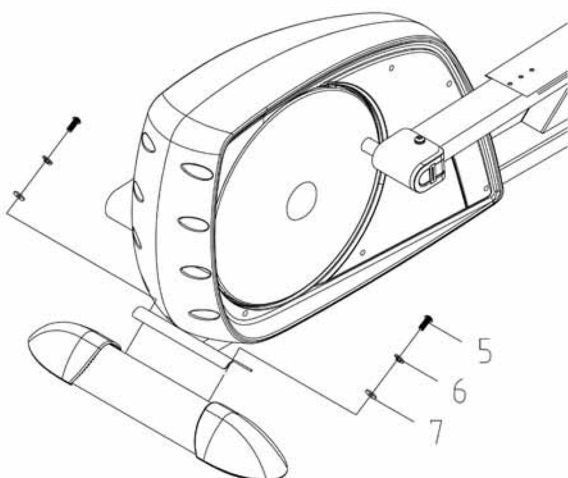
rivenditore indicando il modello, il numero di serie dell'attrezzo e i codice del ricambio. L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assobirla durante il transporto. Sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso. Lasciate 100 cm di spazio circa l'attrezzatura.

BASE APPOGGIO ANTERIORE



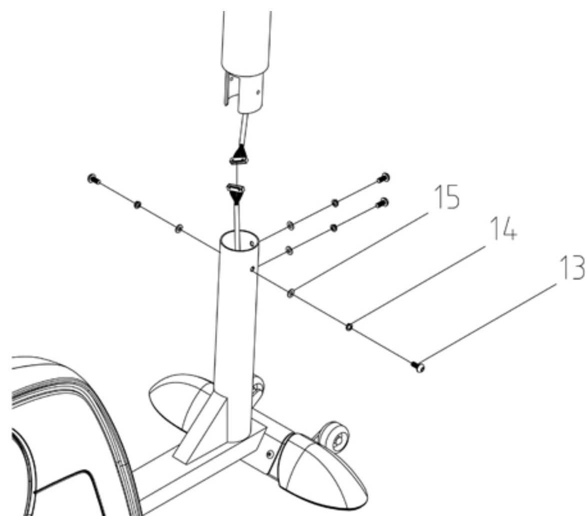
Fissa al telaio la base, provvista di rotelle, usando due viti, rondelle e piattine di fissaggio.

BASE APPOGGIO POSTERIORE



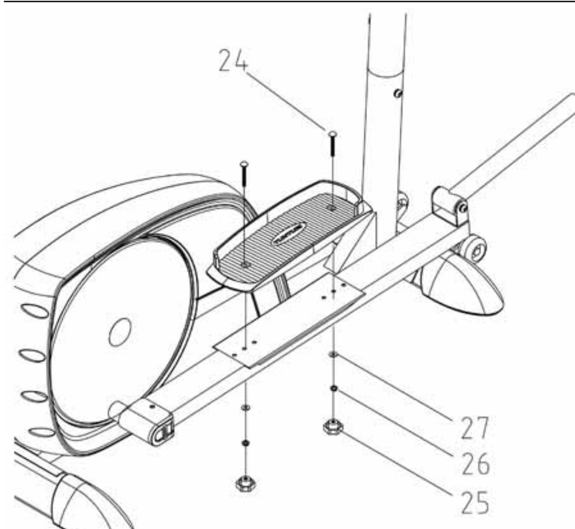
Premi le protezioni di plastica entro le estremità della base e fissa quest'ultima al telaio, usando due viti, rondelle e piattine di fissaggio.

TUBO ANTERIORE



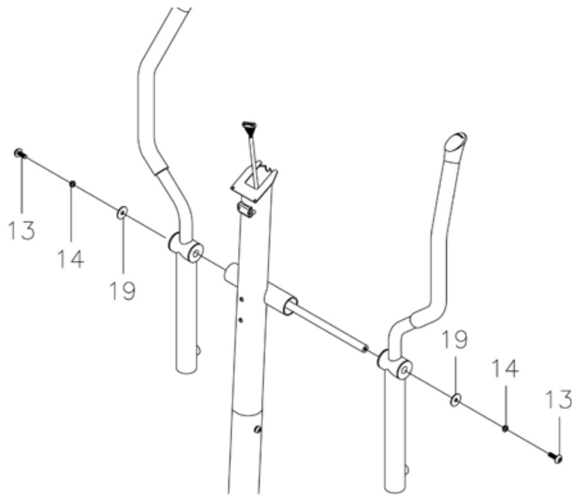
Rimuovi l'elastico che tiene fermo il cavetto contatore, fuoriuscente dal tubo telaio. Collega il cavetto contatore dal tubo telaio all'attacco che si trova nel tubo anteriore. Spingi il tubo anteriore all'interno del tubo telaio, facendo attenzione a non danneggiare il cavetto contatore. Fissa quindi ben stretto il tubo anteriore, con le rondelle e le viti.

BASETTE APPOGGIAPIEDI

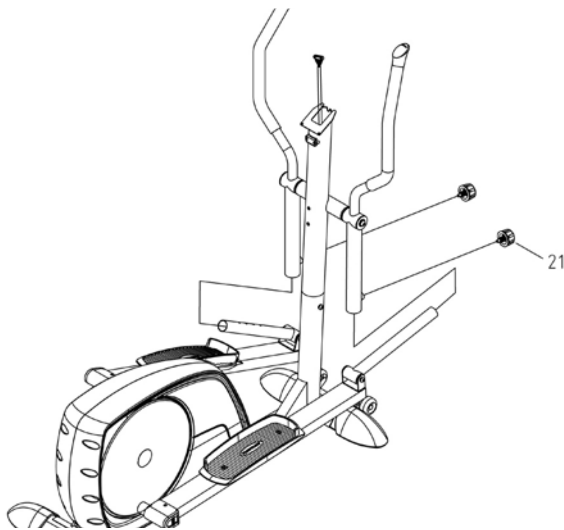


Fissa le basette nel punto desiderato del braccio pedale, usando due viti, due rondelle per ogni vite e due dadi, da stringere.

MANIGLIE

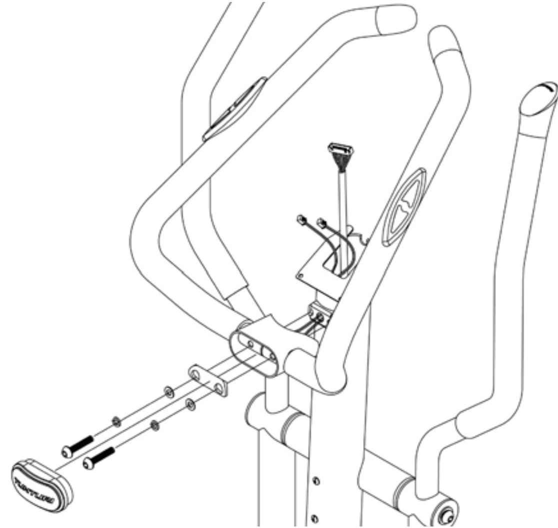


Spingi la barra metallica attraverso l'alloggio dell'impugnatura di sinistra, colloca la maniglia in prossimità del foro di fissaggio del tubo anteriore e spingi quindi la barra anche attraverso il foro dell'asse. Fatto ciò, premi la maniglia di destra entro l'estremità della barra metallica e blocca la barra stessa, fissando all'estremità dell'alloggio della maniglia una rondella grande, una piattina di bloccaggio e una vite di fissaggio. Stringi le maniglie con due chiavi a testa esagonale.

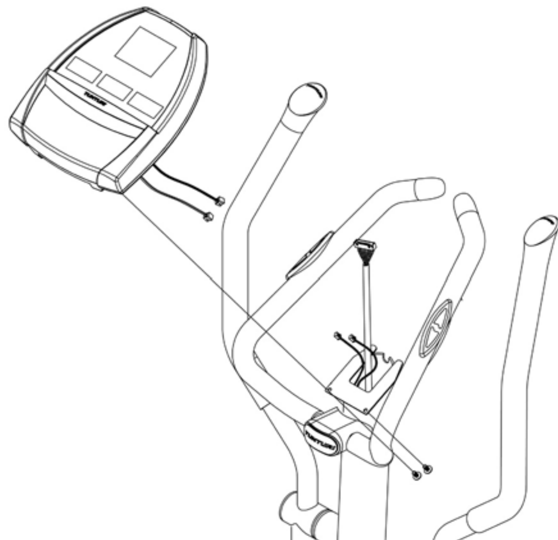


Spingi il braccio pedale di sinistra in avanti, in modo da riuscire a spingerlo all'interno della maniglia del tubo fissaggio, che si trova nella parte anteriore del braccio pedale. Scegli il punto fissaggio da te desiderato (vedi Regolazione Braccio Pedale) e fissa la maniglia alla basetta appoggiapiedi, usando la vite diregolazione. Ripeti quindi l'operazione per la maniglia di destra.

CONTATORE E APPOGGIAMANI

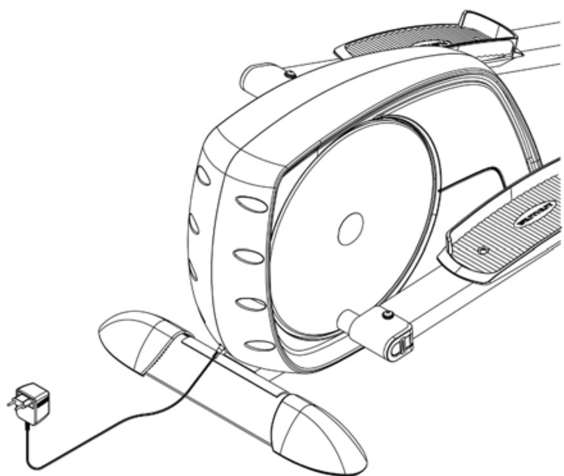


Stacca le due viti, collocate sul fondo del contatore. Fissare il poggiamano alla barra anteriore. Rimuovere i tappi di plastica che proteggono le viti di fissaggio. Inserire il filo del cardiofrequenzimetro attraverso il foro centrale che si trova sulla barra anteriore. Serrare correttamente le viti di fissaggio. Riposizionare le protezioni di plastica sopra le viti.



Rimuovere le due viti di fissaggio che si trovano sul fondo del pannello. Collegare il filo che fuoriesce dalla barra anteriore ed il folo del cardiofrequenzimetro alle prese del pannello. Inserire il pannello nell'estremità della barra anteriore e serrare le viti. Fare attenzione a non danneggiare i cavi.

CAVETTO DI ALIMENTAZIONE



Collegare il trasformatore alla presa che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Collegare il cavo di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente.
* Alla fi ne dell'allenamento, scollegare il cavetto di alimentazione dalla presa di corrente.
* Assicurarsi che il cavetto di alimentazione non si trovi sotto l'attrezzatura sportiva.

IL TRAINING CON LA TUNTURI

REGOLAZIONE BRACCIO PEDALE

Regola l'altezza dei bracci pedale, procedendo come segue: gira la manopola di regolazione per un giro in senso antiorario e tira la manopola all'infuori, in modo che il tubo di bloccaggio del braccio pedale diventi libero di esser mosso in su e in giù. Fissa quindi il braccio, quando questo si trova ad altezza giusta, rilasciando la manopola di regolazione, che scatterà al suo posto. Alla fine, stringi la manopola in senso orario.

ATTENZIONE: assicurati sempre, prima di iniziare l'esercizio, che la manopola sia stretta a dovere. Regola l'altezza del braccio pedale in modo tale, che il movimento ellittico dell'attrezzo risulti piacevole per le tue caviglie, qualunque sia il movimento stesso.

LIVELLO DEGLI ESERCIZI

Se tu non ti sei allenato per un lungo periodo di tempo, dovresti farti fare un check-up delle tue condizioni fisiche e consultare un medico, nei casi in cui hai più di 40 anni, la tua condizione fisica è mediocre, soffri di qualche malattia cronica o hai problemi di salute, oppure o hai subito danni ai muscoli o hai problemi nel loro funzionamento. Chi è sofferente di cuore o di malattie circolatorie, oppure è predisposto per qualunque altro fattore a rischio, dovrebbe assolutamente sottoporsi a controllo, prima di incominciare col training. Per esercizi "endurance", si consiglia di allenarsi almeno 3 volte alla settimana, ma non dimenticare che, dal punto di vista della salute, una volta alla settimana è meglio di niente. I risultati dell'allenamento si vedranno dopo appena qualche settimana. Se non sei affatto in forma, incomincia con un'esecuzione della durata di 20 minuti. Una volta migliorate le tue condizioni, puoi allenarti per 30-60 minuti di seguito, a seconda degli obiettivi che ti proponi.

Il miglior training, che ti serva a migliorare la tua forma fisica in generale, è un training la cui difficoltà sia "giusta", e cioè un training non troppo pesante e non troppo facile. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, cidè il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

208 – 0,7 X L'ETÀ

Questi sono valori indicativi. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno dei gruppi a rischio, di cui abbiamo fatto menzione in precedenza, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI ● 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER ● 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo.

TRAINER ATTIVO ● 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

In un programma di fitness, il riposo è altrettanto importante quanto l'esercizio fisico!

RILEVAZIONE DELLE PULSAZIONI

La misurazione delle pulsazioni viene effettuata per mezzo dei sensori che si trovano sul manubrio. Quando le mani sono poggiate contemporaneamente sul manubrio, il display visualizzerà la frequenza cardiaca. Per garantire un monitoraggio af. dabile, è importante che la pelle sia costantemente a contatto con i sensori e che questa sia leggermente umida. Pelli troppo asciutte oppure troppo umide possono in. uenzare negativamente il meccanismo di misurazione della frequenza da polso.

Si possono misurare le pulsazioni in telemetria: la C40 ha inserito nel manubrio un ricevitore Polar-compatibile. La cintura trasmettitore non-codice può essere comprata come optional. Questa è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico. Se volete misurare le pulsazioni durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle mentre pedalate, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi. Il valore delle pulsazioni appare sul pannello in basso a destra. Seguite le pulsazioni durante l'allenamento e specialmente l'indicatore. Questa si accende in concomitanza con il vostro battito. Se notate disturbi, significa che la misurazione non sta funzionando al meglio.

CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE

TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consummando la batteria. Ecco perche' è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni.

Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

PANNELLO

TASTI E FUNZIONI

1. MANUAL

La funzione MANUAL permette di cambiare il carico agendo sui bottoni con freccia in alto ed in basso durante l'allenamento.

2. ROLLING HILLS (INTERVALLI)

Questo programma varia il lavoro durante l'allenamento. Lo schermo visualizza l'intero programma. Potete scegliere il profilo più adatto a voi premendo tasti freccia o ROLLING HILLS ripetutamente.

3. HRC INTERVAL (INTERVALLI PULSAZIONI)

Questo programma varia pulsazioni durante l'allenamento. Lo schermo visualizza l'intero programma. Potete scegliere il profilo più adatto a voi premendo tasti freccia o HRC INTERVAL ripetutamente.

4. TARGET HR (PULSAZIONI COSTANTI)

Questo programma permette di preimpostare il vostro ritmo cardiaco al quale volete allenarvi e l'attrezzo regolerà la resistenza in modo da farvi mantenere questo valore. Se il battito tende a salire, il carico diminuirà e viceversa. Il valore impostato può anche essere cambiato durante la seduta.

5. RESET

Azzera tutti i valori premendo 2 secondi.

6. ENTER

Conferma i valori ed i parametri impostati dall'atente.

7. SCAN HOLD

Il contatore cambia i valori dei display, ad intervalli di 6 secondi. Qualora tu desideri seguire qualche valore più a lungo, premi il tasto SCAN HOLD, e così i display si bloccano. Quando poi vuoi vedere i valori che cambiano, premi nuovamente lo stesso tasto SCAN HOLD.

8. TASTI FRECCIA

Da usare per impostare i valori. Nella funzione manuale sono usati per incrementare o diminuire la resistenza.

9. TIME / EFFORT (W) (TEMPO / SFORZO)

Lo schermo alterna tra il tempo (conto alla ruvescia) ed il carico in watts.

10. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN

Questo schermo alterna quantità passi e la velocità in pedalate al minuto.

11. KCAL / HR (CONSUMO ENERGETICO / PULSAZIONI)

Questo schermo alterna tra il consumo energetico approssimato in kilocalorie e le pulsazioni. A causa della differente capacità delle persone di produrre energia, questo valore è da considerarsi statistico e mostra una approsimazione del reale consumo.

12. UNITA DI MISURA

Potete selezionare l'unità di misura di peso (kg / LB) con l'interrutore posto sotto alla pannello.

13. CONTEGGIO CUMULATIVO

Il tempo totale di uso, effettuate con l'attrezzo, si fissa nella memoria del contatore. Il valore lo vedi sul display, premendo i tasti freccia simultaneamente.

USO DEL PANNELLO ELETTRONICO

ATTENZIONE! Non esponete il pannello alla luce diretta del sole perche può danneggiarsi lo schermo. Evitate anche urti ed acqua.

Il pannello si accende automaticamente quando la spina è attaccata. Si sente un breve bip quando tutte le funzioni sono a zero. Si spegne da solo dopo 5 minuti di non-uso.

QUICK START

1. Selezionare la funzione premendo ENTER dopo aver premuto RESET o attacca la corrente al dispositivo.
2. Potete regolare il carico (1-16) con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.
3. Iniziate l'allenamento.

FUNZIONE MANUALE

1. Selezionare la funzione premendo MANUAL dopo aver acceso o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
3. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
4. Potete regolare il carico (1-16) con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.
5. Iniziate l'allenamento.

PROGRAMMA ROLLING HILLS

1. Selezionate questo programma premendo ROLLING HILLS dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
2. I valori del carico sono mostrati dalle colonnine luminose. Premendo più volte ROLLING HILLS, appariranno sul pannello differenti profili di carico (P1-P4). Scegliete quello che desiderate premendo ENTER.
3. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5, valore preimpostato: 20 min) con i tasti freccia, premere ENTER.
4. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
5. Iniziate l'allenamento.
6. Potete regolare il carico (valore preimpostato: 100 %) con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

P1. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe, ma con valore preimpostato, questo profilo è per i principianti. La resistenza preimpostata media è pari a 14 Nm, quella massima a 18 Nm. Con valore preimpostato, il sforzo medio è 14 Nm, valore max assoluto di sforzo è 17 Nm.

P2. Profilo carico con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite sono relativamente brevi e quindi questo profilo è indicato per i principianti. La resistenza preimpostata media è pari a 14 Nm, quella massima a 21 Nm.

P3. Profilo carico versatile per migliorare la velocità. Le variazioni di carico sono irregolari e le salite relativamente brevi. Questo prifilo è indicato per tutti. La resistenza preimpostata media è pari a 16 Nm, quella massima a 20 Nm.

P4. Profilo carico in salita per migliorare la resistenza. Le salite sono particolarmente lunghe, si protraggono fino alla fine del profilo e sono in progressione una più lunga dell'altra. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. La resistenza preimpostata media è pari a 19 Nm, quella massima a 29 Nm.

PROGRAMMA HRC INTERVAL

Questo programma varia pulsazioni durante l'allenamento. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco.

1. Selezionate questo programma premendo HRC INTERVAL dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET. I valori del pulsazioni sono mostrati dalle colonnine luminose. Premendo più volte ROLLING HILLS o tasti freccia, appariranno sul pannello differenti profili di carico (P1-P4). Scegliete quello che desiderate premendo ENTER.
2. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-180 min a passi di 5, valore preimpostato: 20 min) con i tasti freccia, premere ENTER.
3. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
4. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico (valore preimpostato: 100 %) con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

Seguite le vostre pulsazioni durante l'allenamento e

specialmente il cuore che lampeggia in sincronia al vostro battito cardiaco. Se notate che la rilevazione non è corretta, fermatevi e controllate di aver seguito le istruzioni descritte in questo manuale.

P1. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare l'assimilazione di ossigeno. Le salite abbastanza lunghe. Cinonostante questo profilo è indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 112, il valore max di pulsazioni è 125.

P2. Profilo salita con controllo della frequenza cardiaca. In questo profilo la frequenza cardiaca viene fatta aumentare progressivamente fino a metà dell'allenamento e poi ridotta in modo costante. Questo profilo è particolarmente indicato anche per i principianti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 121, il valore max di pulsazioni è 150.

P3. Profilo frequenza cardiaca con tre salite per migliorare la resistenza. Le salite sono abbastanza lunghe. Ciononostante il profilo permette di mantenere costante la frequenza cardiaca. Questo profilo è indicato per tutti. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 120, il valore max di pulsazioni è 140.

P4. Profilo frequenza cardiaca con tre salite er migliorare l'assimilazione di ossigeno. Salite abbastanza lunghe seguite da sezioni pianeggianti per il recupero. Questo profilo è particolarmente indicato soprattutto per chi gode di un'ottima condizione fisica. Con valore preimpostato, la pulsazione medio è 133, il valore max di pulsazioni è 160.

PROGRAMMA A PULSAZIONE

COSTANTE (TARGET HR)

Il programma a TARGET HR della C40 vi permette di allenarvi a livello di pulsazioni richiesto. Questo programma richiede la rilevazione del vostro ritmo cardiaco. E' raccomandabile usare il sistema di rilevazione telemetrico invece della clip all'orecchio.

1. Selezionate questo programma premendo TARGET HR dopo aver acceso il pannello o dopo aver premuto RESET.
2. Lo schermo delle pulsazioni (HR) inizia a lampeggiare. Impostate il valore desiderato (battiti al minuto) usando i tasti freccia. Questo valore preimpostato può essere cambiato durante l'allenamento. Ad esempio, iniziate il riscaldamento a basso ritmo cardiaco o per poi aumentare il carico incrementando le pulsazioni. Una volta scelto il valore, confermare premendo ENTER.
3. Lo schermo TIME (tempo) inizia a lampeggiare. Impostate la durata dell'allenamento (10-90 min a passi di 5) con i tasti freccia, premere ENTER.
4. Lo schermo TOTAL COUNTS inizia a lampeggiare, si legge KG. Impostate il vostro peso con i tasti freccia (valore preimpostato: 70 kg). Il pannello mosterà il vostro consumo energetico approssimato in correlazione al peso che avete impostato. Dopo aver inserito il vostro peso. Premete ENTER ancora.
5. Iniziate l'allenamento. Potete regolare il carico con i tasti freccia, e lo colonne luminose indicano il carico scelto.

PAUSE

Si riattiva operando il pannello, il pannello salva per 5 minuti i valori dell'allenamento interrotto, dopo di che li azzera.

TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti:

AVVERTENZA! Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo!

E` facile sportare la C40 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

MANUTENZIONE

La C40 richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.
● Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon.
● Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
● Se l'attrezzo non è stata in uso per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione può presentare delle temporanee deformazioni. Queste possono provocare la sensazione di una pedalata leggermente irregolare, non uniforme. Comunque, l'effetto è destinato a scomparire, dopo solo qualche minuto d'uso, non appena la cinghia sia ritornata alla sua forma originale.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se nel tuo l'attrezzo compaiono delle funzioni che siano

fuori dell'ordinario, togliere la spina di corrente aspetta per circa un minuto. Poi rimetti in funzione l'attrezzo ed assicurati che il fenomeno sia scomparso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

DATI TECNICI

Lunghezza ....146 cm
Altezza ....157 cm
Larghezza ....65 cm
Peso..68 kg

Tutti gli crosstrainer assolvono ai criteri stabiliti dalle direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Tutti gli crosstrainer Tunturi sono in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (EN-957).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

ATTENZIONE! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

INDICE

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

● Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
● Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
● Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE ELEJERCICIO

● La máquina no se debe usar a la intemperie.
● Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
● Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
● En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

● Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
● Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
● Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
● Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
● Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
● Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
●No se apoye nunca sobre el contador de usuario.
● Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
● Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
● Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
● No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
● El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 110 kg.
● El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses).

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (**WWW.TUNTURI.COM**).

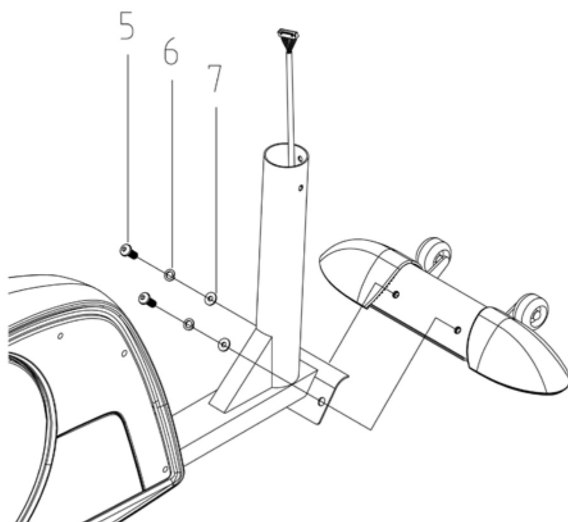
MONTAJE

Para el montaje son necesarias dos personas. Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Armazón
2. Soporte delantero de apoyo
3. Soporte trasero de apoyo
4. Tubo central del armazón
5. Reposabrazos (2)
6. Reposapies (2)
7. Contador
8. Barra de apoyo
9. Barra metálica
10. Cable de conexión
11. Piezas de montaje (señalados con un asterisco (*) en la lista de repuestos): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

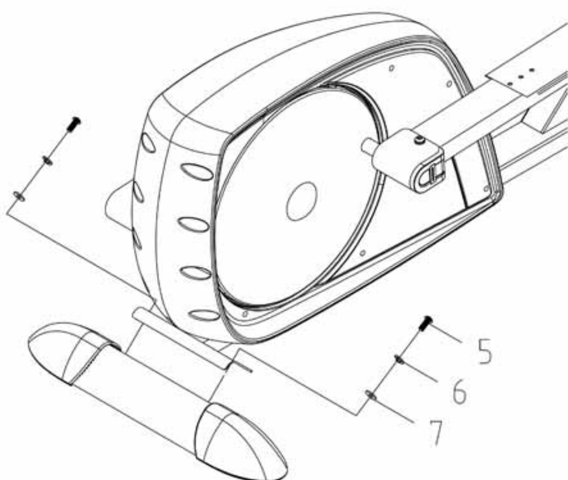
Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Deje unos 100 cm de espacio detrás, delante y a cada lado de la máquina.

SOPORTE DELANTERO DE APOYO



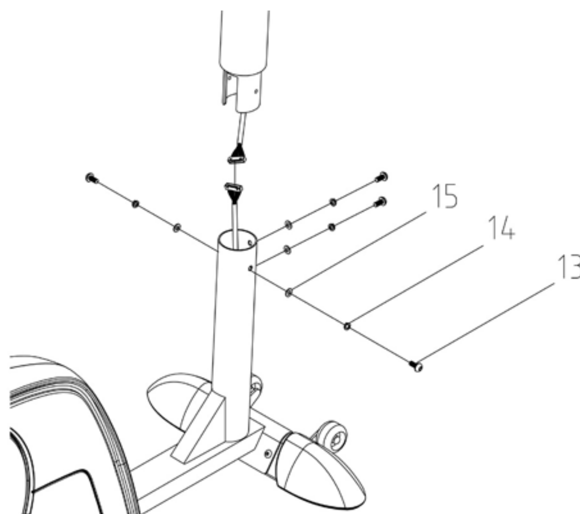
Ajuste el soporte delantero de apoyo equipado con las ruedas de transporte en el armazón con dos tornillos, arandelas y arandelas de cierre.

SOPORTE TRASERO DE APOYO



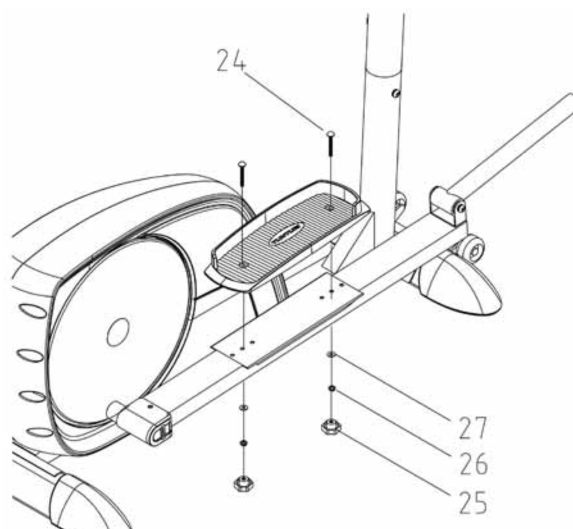
Instale los protectores de plástico en los dos extremos del soporte trasero de apoyo y coloque éste en el armazón con dos tornillos, arandelas y arandelas de cierre.

TUBO DELANTERO



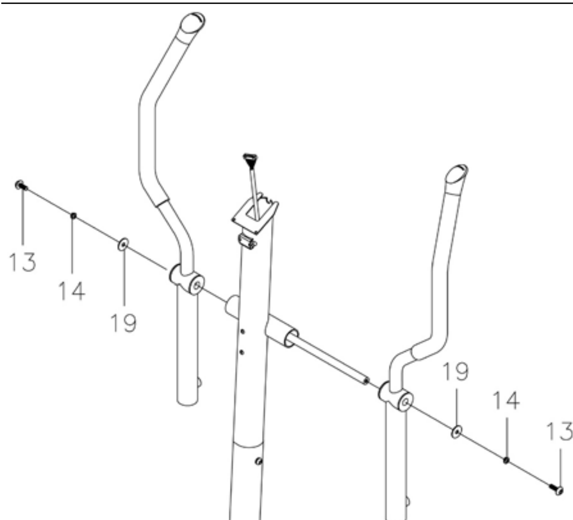
Quite la cinta de goma del cable del contador que sale del tubo de armazón. Ajuste el cable del contador del tubo de armazón al conector del tubo delantero. Introduzca el tubo delantero dentro del tubo de armazón sin dañar en absoluto el cable de contador. Apriete totalmente las arandelas y los tornillos del tubo delantero.

REPOSAPIES

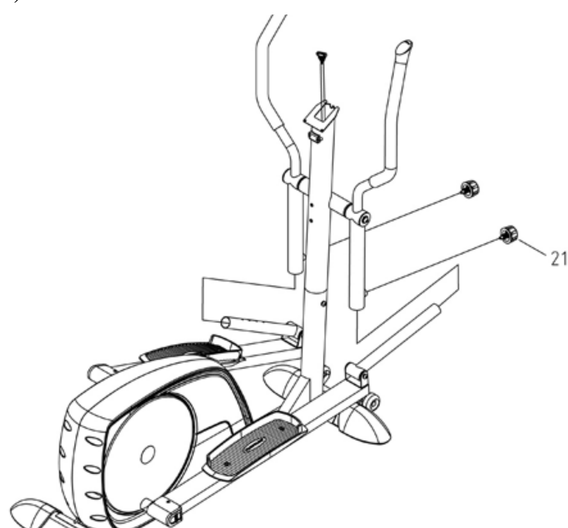


Coloque los reposapies en el lugar deseado del pedal con dos tornillos, dos arandelas / tornillo y tuercas de fijación.

REPOSABRAZOS



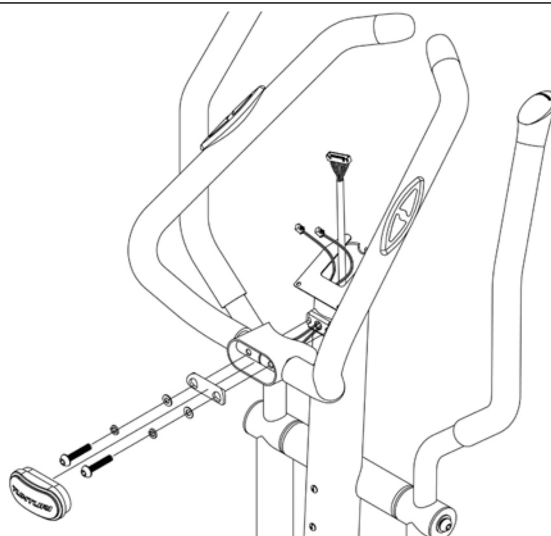
Introduzca la barra metálica en el cojinete del reposabrazos izquierdo e instale éste último cerca del agujero de fijación del tubo delantero e introduzca la barra, también, dentro del agujero del eje. Luego, introduzca el reposabrazos derecho en el extremo de la barra metálica y bloquee la barra colocando en el extremo del cojinete del reposabrazos derecho una arandela grande, una aradela de cierre y un tornillo de fijación.



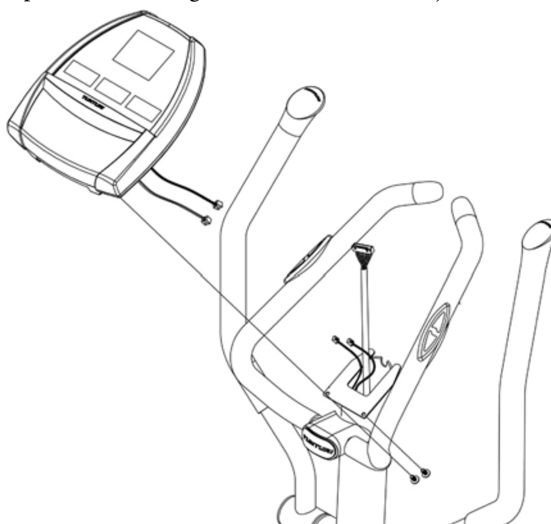
Apriete el reposabrazos con dos llaves de seis. Empuje la palanca pedal hacia delante hasta que se pueda introducir el tubo de fijación (situado en la parte delantera de la palanca) dentro del reposabrazos. Coloque el reposabrazos en relación con el reposapie ajustándolo con un tornillo regulador. Repita la operación con el reposabrazos derecho.

NOTA: El modelo europeo permite elijar un lugar de fijación deseado (ver Regulación del pedal).

CONTADOR Y BARRA DE APOYO

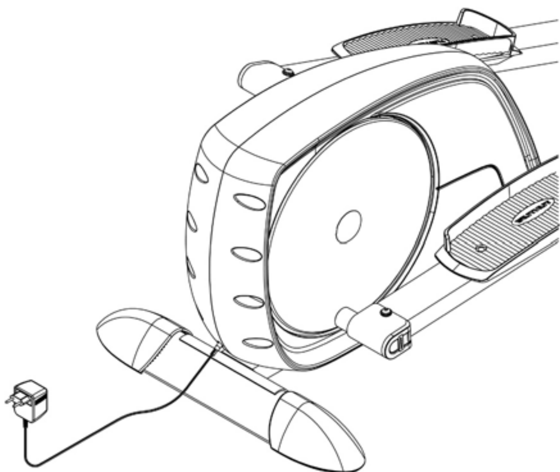


Ajuste el manillar al tubo delantero. Retire los protectores de plástico de las cabezas de los tornillos de ajuste y haga pasar los cables del pulso de la mano a través del orificio central del tubo delantero. Apriete los tornillos fuertemente para que el manillar no se mueva durante la realización del ejercicio. Coloque el protector de plástico en su lugar sobre el tornillo de ajuste.



Desatornille los dos tornillos de ajuste situados en la parte inferior del contador. Acople el cable procedente del tubo delantero así como los cables del pulso al conector del contador.Introduzca el contador en la cabeza del tubo delantero y afiance el contadoren su lugar con los tornillos de ajuste: tenga cuidado de no dañar los cables.

CABLE DE CONEXIÓN



Conecte el transformador al conector que hay justo sobre el soporte trasero. Conecte después el cable del transformador a la corriente.
* Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo.
* Asegúrese de que el cable no queda debajo del aparato.

EJERCICIOS CON TUNTURI

REGULACIÓN DEL PEDAL (MODELO EUROPEO)

Controle la altura de los pedales de la siguiente manera: Gire la llave reguladora una vuelta en el sentido contrario de reloj y tire de la misma de manera que el tubo de fijación del pedal se mueva libremente hacia arriba y hacia abajo. Coloque el pedal soltando la llave una vez que ésta esté a la altura deseada. Se escuchará un “clic” cuando el pedal esté bien colocado. Para terminar, apriete la llave en el sentido de reloj. **NOTA:** Antes de empezar el ejercicio, asegúrese siempre de que la llave está bien apretada. Elija la altura del pedal de manera que en todas las fases del ejercicio el movimiento elíptico del equipo produzca una sensación agradable en los tobillos.

NIVEL DE EJERCICIO

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas, respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

El mejor ejercicio para mejorar su condición física general debe ser el más eficiente, ni demasiado exigente ni demasiado fácil. Este tipo de ejercicio se denomina aeróbico o de resistencia, durante el cual su cuerpo produce la energía requerida para quemar grasas con ayuda del oxígeno. Esto a su vez conduce a una reducción de los tejidos grasos. Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

208 – 0,7 X EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno de los grupos de riesgo anteriormente mencionados, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE ● 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para “vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO ● 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO ● 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de largo aliento.

El descanso es tan importante como el ejercicio en un programa de mejora de la condición física. Si Ud. por ejemplo se entrena severamente durante tres semanas, es bueno rebajar el ritmo la semana siguiente.

MEDIDA DEL PULSO

El pulso se mide con unos sensores que hay en el manillar. La medida del pulso empieza cuando el usuario de la C40 agarra al mismo tiempo los dos sensores. Para que la medida del pulso sea fiable, la piel de las manos tiene que estar ligeramente húmeda y en

contacto constante con los sensores. Una piel demasiado seca o demasiado húmeda di. culta el funcionamiento de la medición del pulso.

La C40 se fabrica con función de medida del pulso. Quiere decirse que la máquina lleva un receptor interno compatible con los transmisores de pulso Polar. El monitor de la C40 no funciona con un transmisor codi. El transmisor se vende como accessorio.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador.

Controle su pulso durante el mismo a través de la luz pequeña, llamada indicador de pulso. La luz parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien.

OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso.

Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

CONTADOR

TECLAS Y FUNCIONES

1. MANUAL
Le permite programar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio con las teclas de flechas.

2. ROLLING HILLS
Este programa varía el nivel de esfuerzo durante el ejercicio. En la pantalla aparece el programa y los cambios de esfuerzo. Podrá elegir el perfil que prefiera pulsando les teclas de flechas o varias veces el botón ROLLING HILLS.

3. HRC INTERVAL
Este programa varía el nivel de su pulso durante el ejercicio. En la pantalla aparece el programa y los cambios de su pulso. Podrá elegir el perfil que prefiera pulsando les teclas de flechas o varias veces el botón HRC INTERVAL.

4. TARGET HR (PULSO PROGRAMADO)
Con este programa podrá programar el ritmo de su pulso, es decir, la resistencia del ergómetro variará para que su pulso se mantenga al ritmo programado. Si sus pulsaciones aumentan, la resistencia se reduce automáticamente y viceversa. También podrá cambiar el ritmo del pulso durante el ejercicio.

5. PUESTA A CERO (RESET)
Pone a cero todos los valores.

6. CONFIRMACION (ENTER)
Confirma los valores y parámetros programados.

7. BARRIDO (SCAN HOLD)
El velocímetro modifica cada 6 segundos los valores de las pantallas indicadoras. Si desea seguir más tiempo con un valor determinado, pulse la tecla SCAN HOLD para bloquear la pantalla. Si desea continuar con las pantallas cambiantes desbloquéela pulsando de nuevo la tecla SCAN HOLD.

8. TECLAS DE FLECHAS
Se usan para programar los valores. En las funciones manuales se usan para aumentar o disminuir la resistencia.

9. TIEMPO / ESFUERZO (W) (TIME / EFFORT)
Esta pantalla alterna entre el tiempo transcurrido (cuenta atrás) y el esfuerzo en watios (o nivel de esfuerzo del programa INTERVAL).

10. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN
Esta pantalla alterna entre la cantidad de movimientos de pasos (total counts) y la velocidad en revoluciones por minuto (counts/min).

11. KILOCALORIAS/PULSO (KCAL / HR)
Esta pantalla alterna entre consumo de energía (en kilocalorías) y pulsaciones. Como cada persona quema distinta cantidad de calorías, este valor es una aproximación del consumo real.

12. SELECCION DE LAS UNIDADES
Podrá seleccionar la unidad de peso (kg / LB) cambiando el interruptor que hay en la caja del contador.

13. CONTADOR DEL VALOR TOTAL
En la memoria de la máquina se salvan automáticamente el tiempo de ejercicio total. Si quiere comprobar este valor, pulse al mismo tiempo las teclas de flechas.

FUNCIONAMIENTO DEL CONTADOR ELECTRONICO

NOTA: Evite que le dé al contador la luz directa del sol, que puede estropear la pantalla de cristal líquido. Procure que no le salpique el agua y no golpearlo, pues se podría estropear.

El contador se conecta automáticamente en cuanto se enchufa el ergómetro a la corriente. Se oye un pitido y en la pantalla aparecen todas las funciones a cero. Si no pulsa ninguna tecla ni toca el pedal durante más de cinco minutos, el contador se desconecta automáticamente.

QUICK START

1. Seleccione la función Quick Start pulsando la tecla RESET y después ENTER o conecte el contador.
2. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-16) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.
3. Empiece el ejercicio.

FUNCION MANUAL

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione la función manual pulsando la tecla MANUAL.
2. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
3. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG ->. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.
4. Empiece el ejercicio.
5. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (1-16) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

PROGRAMA ROLLING HILLS

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa ROLLING HILLS pulsando la tecla ROLLING HILLS.
2. A la pantalla aparecen unos puntos que indican el nivel de esfuerzo. Si pulsa varias veces la tecla ROLLING HILLS, irá viendo las distintas combinaciones de esfuerzo (P1-P4). Para elegir la que mejor se adapte a sus necesidades, pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos, la maquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG ->. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio.
6. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

P1. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero es apropiado para principiantes. Según la configuración preestablecida la resistencia media es de 14 Nm y la resistencia punta de 18 Nm.

P2. Perfil de alto rendimiento de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante cortos, por lo que es apropiado para principiantes, por ejemplo. Según la configuración preestablecida la resistencia media es de 14 Nm y la resistencia punta de 21 Nm.

P3. Perfil de alto rendimiento de picos múltiples para mejorar la fuerza veloz. Los cambios de niveles de intensidad son irregulares y los picos bastante cortos, por lo que este perfil es adecuado para todo tipo de usuario. Según la configuración preestablecida la resistencia media es de 16 Nm y la resistencia punta de 20 Nm.

P4. Perfil de alto rendimiento cuesta arriba para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos y van subiendo de intensidad durante el ejercicio. Este perfil está pensado especialmente para personas en buena forma. Según la configuración preestablecida la resistencia media es de 19 Nm y la resistencia punta de 29 Nm.

PROGRAMA HRC INTERVAL

Este programa varía el nivel de su pulso durante el ejercicio. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa HRC INTERVAL pulsando la tecla HRC INTERVAL. A la pantalla aparecen unos puntos que indican el nivel de pulso. Si pulsa varias veces la tecla HRC INTERVAL, irá viendo las distintas combinaciones de pulso (P1-P4). Para elegir la que mejor se adapte a sus necesidades, pulse ENTER.
2. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 180 minutos en pasos de 5 minutos, la maquina anota 20 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
3. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG ->. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.
4. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de esfuerzo (la máquina anota 100 %) con las teclas de

flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de esfuerzo elegido.

Controle su pulso con indicador de pulso, que parpadea al ritmo de sus pulsaciones. Si observa que parpadea de modo anormal (muy deprisa o con fluctuaciones), la medida del pulso no funciona bien. Pare inmediatamente y repase todas las instrucciones sobre medida del pulso que le da el manual.

P1. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. Los picos son bastante largos, pero también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 112, el pulso máximo es 125.

P2. Perfil de frecuencia de pulso cuesta arriba, en el que las pulsaciones suben gradualmente hasta la mitad del programa y después empiezan a bajar también gradualmente. Este perfil también es adecuado para principiantes. Si no lo hace, el pulso medio es 121, el pulso máximo es 150.

P3. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la resistencia. Los picos son bastante largos pero el nivel cardíaco es más bien constante durante todo el programa. Este perfil es apropiado para todo tipo de usuarios. Si no lo hace, el pulso medio es 120, el pulso máximo es 140.

P4. Perfil de frecuencia de pulso de tres picos para mejorar la capacidad aeróbica. A los tres picos de larga duración les siguen etapas de recuperación. Este perfil es adecuado sobre todo para aquellos que posean una buena condición física. Si no lo hace, el pulso medio es 133, el pulso máximo es 160.

PROGRAMA TARGET HR

(PULSO PROGRAMADO)

El programa TARGET HR permite entrenarse al ritmo de pulso que se desee. El programa requiere medir las pulsaciones.

1. Cuando conecte el contador o después de pulsar la tecla RESET, seleccione el programa TARGET HR pulsando la tecla TARGET HR.
2. El recuadro HR (pulso) empieza a parpadear. Programe entonces la pulso deseada del ejercicio (la maquina anota 110 bpm), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el pulso, pulse ENTER.
3. El recuadro TIME (tiempo) empieza a parpadear. Programe entonces la duración deseada del ejercicio (de 10 a 90 minutos en pasos de 5 minutos), con las teclas de flechas. Cuando haya programado el tiempo, pulse ENTER.
4. Después empieza a parpadear el recuadro Total Counts. En la pantalla aparece KG ->. Anote su peso (si no lo hace, la máquina anota 70 kg). Cuando haya anotado el peso, pulse ENTER.
5. Empiece el ejercicio. Podrá ajustar el nivel de ritmo de pulso (la máquina anota 100 %) con las teclas de flechas y la columna de la pantalla indicará el nivel de ritmo de pulso elegido.

PAUSE

Los valores del ejercicio que se ha interrumpido se guardan en la memoria del contador durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se ponen a cero.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

NOTA: Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

Incline la bici hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

MANTENIMIENTO

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.
● Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de métal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon.
● Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
● Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

DEFECTOS DE FUNCIONAMENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo desenchufar la máquina y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la máquina para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

DATOS TECNICOS

Largo..146 cm
Ancho ....65 cm
Alto..157 cm
Peso..68 kg

Todos los modelos Tunturi cumplen los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Todos los modelos Tunturi en versión norteamericana (115 V) cumplen con los requisitos de compatibilidad electromagnética de la FCC y por consiguente llevan la etiqueta de la FCC. Los modelos Tunturi en versión norteamericana cumplen los requerimientos de las directivas UL 1647 y CSA C 22.2 No. 68-92.

Todos los modelos Tunturi cumplen los standards EN de precisión y seguridad (EN-957).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi.

INNEHÅLL

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

● Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
● Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
● Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

● Redskapet får inte användas utomhus.
● Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
● Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
● Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

● Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
● Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
● Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen.Använd aldrig ett redskap som är sönder.
● Luta dig aldrig mot mätaren.
● Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
● Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
● För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
● Redskapet får endast användas av en person åt gången.
● Håll i styret vid på- och avstigning.
● Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
● Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
● Redskapet får inte användas av personer som väger över 110 kg.
● Redskapet är avsett för träning i hemmet! Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader).

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen **WWW.TUNTURI.COM.**

MONTERING

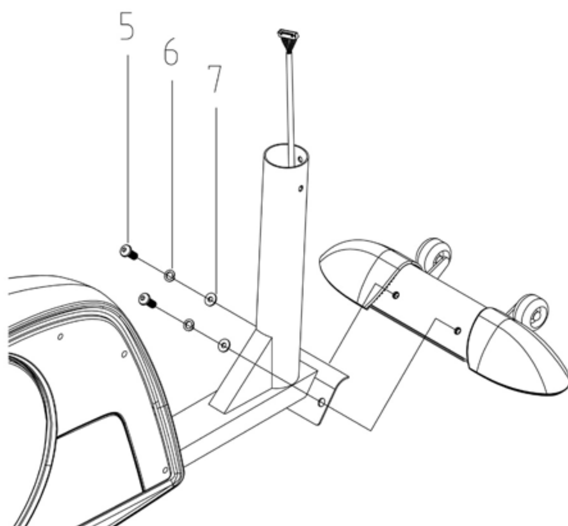
För montering behövs två personer. Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Ram
2. Främre stöd
3. Bakre stöd
4. Ramstolpe
5. Handtag (2 st.)
6. Fotplattor (2 st.)
7. Mätare
8. Handstöd
9. Metallstång
10. Nätsladd
11. Påse med installationstillbehör (innehållet har

märkts ut med * i reservdelsförteckningen): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

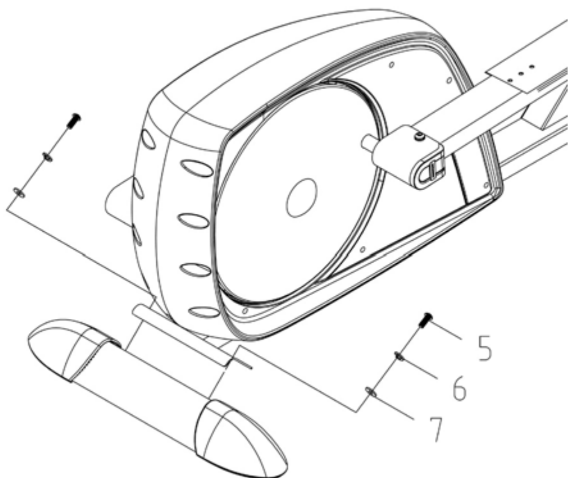
Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Placera redskapet så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför, bakom och på båda sidorna.

FRÄMRE STÖDET



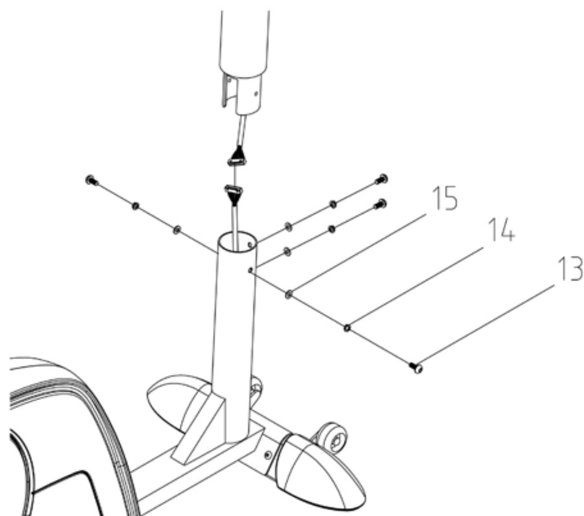
Fäst det främre stödet med transporthjulen vid ramen med två skruvar, brickor och låsbrickor.

BAKRE STÖDET



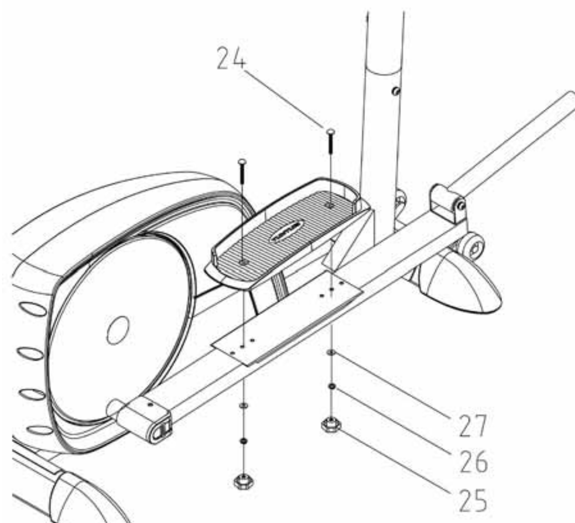
Tryck fast plastskydden i ändorna på det bakre stödet och fäst stödet vid ramen med två skruvar, brickor och låsbrickor.

RAMSTOLPEN



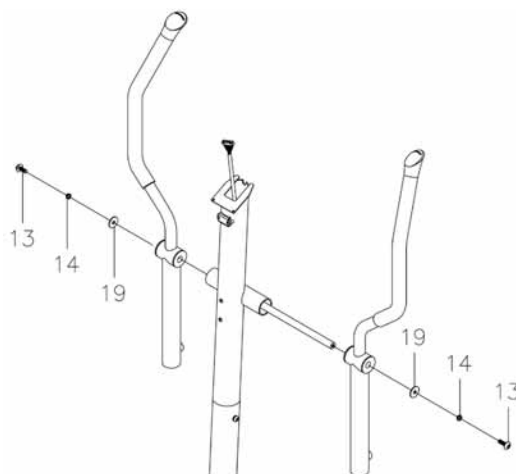
Ta bort gummibandsfästet på mätarledningen som kommer ur ramröret. Koppla mätarledningen från ramröret till kontakten i ramstolpen. För in ramstolpen i ramröret: var noga med att inte skada mätarledningen! Fäst stolpen med fyra brickor, låsningsbrickor och fästskruvar. Dra åt hårt.

PEDALERNA

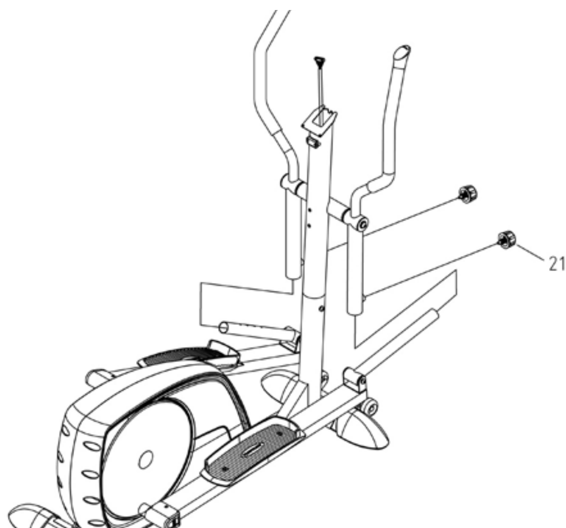


Fäst pedalerna på önskat ställe på pedalarmen med två skruvar, två brickor per skruv och en fästmutter.

HANDTAG

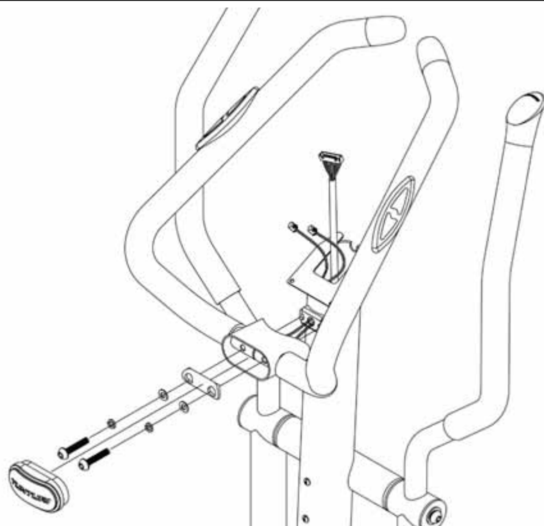


För metallstången genom lagerhuset för det vänstra handtaget, placera handtaget bredvid fästhålet på stolpen och för stången även genom axelhålet. Tryck därefter fast det högra handtaget i ändan på metallstången och lås stången genom att fästa en stor bricka, en låsbricka och en fästskruv i ändan på lagerhus. Dra åt handtagen med två sexkantshålskruvar.

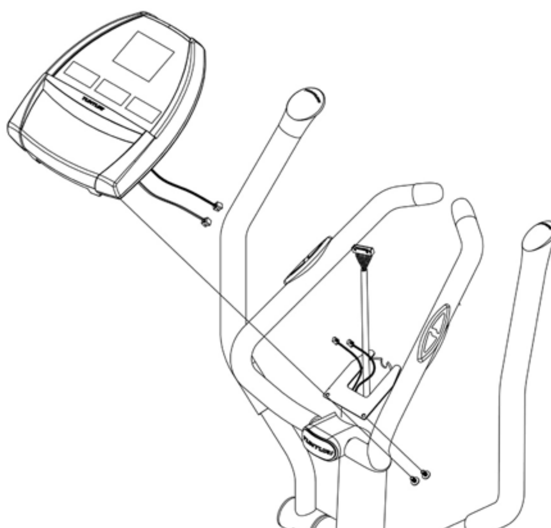


För den vänstra pedalarmen framåt, så att du kan föra in fäströret i den främre ändan av pedalarmen i handtaget. Välj önskad fästpunkt (se Justering av pedalarm) och fäst handtaget vid fotpedalen med en justerskruv. Gör samma sak med det högra handtaget.

MÄTAREN OCH HANDSTÖDET

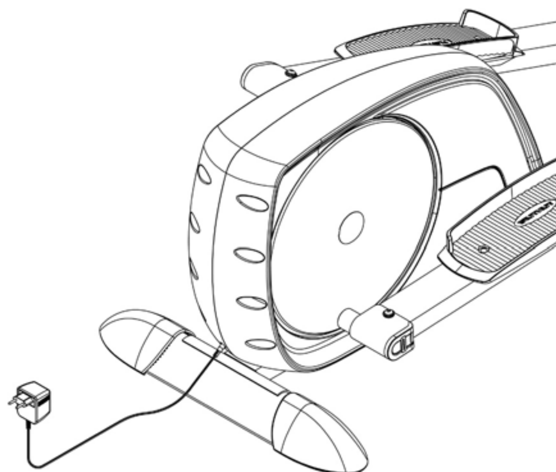


Fästa handstödsröret på det främre stomröret. Lossa på plastskydden på fästskruvarna och skjut handpulskablarna genom hålet på främre stomröret. Fästa skruvarna så tätt att handstödet inte kan röra sig under träningen. Återställa plastskydden på plats ovanpå fästskruvarna.



Lossa på de två fästskruvarna i botten av mätaren. Förbinda kabeln från främre stomröret och pulskablarna med mätarens anslutningar. Skjut mätaren in i ändan av främre stomröret och fästa mätaren på sin plats med fästskruvar. Akta för att inte skada kablarna!

NÄTSLADD



Anslut nätsladden till uttaget ovanför det bakre stödbenet. Anslut transformatorns nätsladd till vägguttaget.
* Drag ur stickproppen efter varje träningspass.
* Kontrollera att nätsladden inte hamnar under redskapet.

ATT TRÄNA MED TUNTURI

JUSTERING AV PEDALARM

Justera höjden för pedalarmarna på följande sätt: vrid vredet ett varv motsols och dra ut knoppen, så att fäströret till pedalarmen kan röra sig fritt upp och ned. Fäst pedalarmen genom att släppa greppet om knoppen när höjden är lämplig. Vredet åker tillbaka med ett klick. Dra därefter åt vredet medsols. **OBS!** Försäkra dig alltid om att vredet är ordentligt åtdraget, innan du börjar träna. Justera höjden på en pedalarm så, att den elliptiska rörelsen känns behaglig i vristerna i varje fas av rörelsen..

TRÄNINGSNIVÅ

Om du inte har tränat på länge borde du kolla upp din kondition och konsultera en läkare om du är över 40, din kondition är dålig, du har en kronisk sjukdom eller andra hälsoproblem, eller du har muskelskador eller andra besvär med musklerna. Personer med hjärtsjukdomar, cirkulationsbesvär eller någon annan riskfaktor borde definitivt låt sig undersökas innan de börjar träna. För uthålligheten är det bra att träna minst tre gånger i veckan, men kom ihåg att för din hälsa är en gång i veckan bättre än ingenting alls. Effekterna av träningen kan du se efter bara några veckor. Om du har dålig kondition, börja då med träningspass på 20 minuter. När din kondition blir bättre kan du träna i 30-60 minuter beroende på vilken målsättning du har.

Den träning som bäst förbättrar din allmänkondition är lagom effektiv, inte för tung och inte för lätt. Det är bra att svettas under träningen, men det är viktigt att man ändå kan tala utan besvär. Denna typ av träning kallas aerobisk träning eller uthållighetsträning och din kropp producerar den energi som behövs genom att bränna fett med hjälp av syre. Det leder å sin sida till en minskning i fettvävnad. Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formeln som riktgivare:

208 – 0,7 X ÅLDERN

Denna baserar sig på genomsnittet, men maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE ● 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR ● 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE ● 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet. I ett träningsprogram är det lika viktigt med vila som med träning. Om du t.ex. tränar samvetsgrant i tre veckor, är det bra att göra veckan efter lite lättare.

PULSMÄTNING

Pulsmätningen i C40 görs med sensorer i styrstången. Sensorerna mäter pulsen alltid när båda sensorerna berörs samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden berör sensorerna och att huden är aningen fuktig. För torr och för fuktig hud gör att handpulsmätningen fungerar sämre.

Pulsen kan också mätas telemetriskt. C40 har en inbyggd pulsmottagare kompatibel med Polar telemetrisk pulsöverföring. Sändaren kan köpas som tillbehör. C40 fungerar inte med koderade sändaren.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen och speciellt det blinkande ljuset, den s.k. pulsindikatorn. Ljuset skall blinka i takt med hjärtat. Om du observerar ojämnhet i indikatorn eller extra pulsslag, fungerar mätningen inte tillförlitligt.

OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning.

Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

MÄTARE

KNAPPAR OCH FUNKTIONER

1. MANUAL
Genom val av denna funktion kan du reglera motståndet med pilknapparna under träningen.

2. ROLLING HILLS
Genom val av ROLLING HILLS varierar belastningen under träningspasset. Programmet och förändringarna i belastningen visas i displayen. Genom upprepat tryck på ROLLING HILLS -knappen eller pilknappar kan du välja ett program som motsvarar din egen kondition.

3. HRC INTERVAL
Genom val av HRC INTERVAL varierar pulsvärdet under träningspasset. Programmet och förändringarna i belastningen visas i displayen. Genom upprepat tryck på HRC INTERVAL -knappen eller pilknappar kan du välja ett program som motsvarar din egen kondition.

4. TARGET HR
Genom val av TARGET HR - dvs. Konstantpulsprogrammet - kan du ställa in önskat pulsvärde. Redskapet styr då belastningen så att pulsen hålls på önskad nivå. När pulsen höjs sjunker belastningen - och tvärtom. Det inställda pulsvärdet kan också ändras under pågående träning.

5. RESET
Nollställning av värden, tryck på knappen för 2 sekunder.

6. ENTER
Godkännande av inställda värden och valda funktioner, aktiverar Quick Start-funktionen efter tryck på RESET-knappen.

7. SCAN HOLD
Mätaren ändrar värdena i teckenrutorna med 6 sekunders intervaller. Om du vill följa med ett visst värde längre, tryck på SCAN HOLD, så låser du teckenrutorna. När du vill återgå till alternerande visning, lås upp teckenrutorna genom att trycka på SCAN HOLD på nytt.

8. PILKNAPPAR
Höjning och minskning av värden och motståndet samt val av program.

9. TIME / EFFORT (W) (TID / UTEFFEKT)
Displayen anger turvis tiden och uteffekten i watt.

10. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN
Displayen anger turvis totalvärden av trampmotioner och tramphastigheten i pedalvarv per minut.

11. KCAL / HR (ENERGIFÖRBRUKNING / PULSFREKVENS)
Displayen anger turvis energiförbrukningen i kilokalorier och pulsfrekvensen. Eftersom förmågan att producera energi varierar från människa till människa, är kaloriindikeringen en uppskattning av den verkliga förbrukningen.

12. VAL AV ENHET FÖR VIKT
Enheten (kg / LB) kan väljas med en omkopplar bakom mätaren.

13. RÄKNARE FÖR TOTALVÄRDE
Det totala antalet drifttimmar sparas automatiskt i mätarens minne. Om du vill kontrollera det här värdet, tryck samtidigt på båda pilknappar.

ANVÄNDNING AV MÄTAREN

OBS! Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skada mätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren.

Mätarn kopplas automatiskt på när redskapet ansluts till nätet. En kort ljudsignal avges och därefter nollställs displayerna. Mätaren kopplas automatiskt bort, om du inte tryckt på knapparna eller använt redskapet på ca 5 minuter.

QUICK START

1. Quick Start är en basisfunktion för träning, som aktiveras automatiskt när redskapet kopplas på. Den kan också väljas genom att trycka på ENTER efter att du tryckt på RESET.
2. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-16). Kolumnerna i den vänstra displayen indikerar den valda effektnivån.
3. Du kan börja träna.

ANVÄNDNING AV MANUAL-FUNKTIONEN

1. Välj funktionen genom tryck på MANUAL efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.
3. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.
4. Du kan börja träna.
5. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (nivåer 1-16). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

ANVÄNDNING AV ROLLING HILLS-PROGRAMMET

1. Välj ROLLING HILLS -programmet genom tryck på ROLLING HILLS efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.
2. I displayen visas de olika effektnivåerna som punkter. Genom upprepat tryck på ROLLING HILLS visar displayen olika effektkurvor (P1-P4) och du kan välja

det program som bäst passar din egen kondition genom tryck på ENTER.

3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-180 minuter i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.

4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.

5. Du kan börja träna.

6. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

P1. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga, men låga. Profilen passar nybörjare. I de förprogrammerade inställningar är motståndet i medeltal 14 Nm, pekmotståndet 17 Nm.

P2. Effektbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar nybörjare. I de förprogrammerade inställningar är motståndet i medeltal 14 Nm, pekmotståndet 21 Nm.

P3. Effektbaserad profil med flera toppar för förbättrande av snabbstyrka. Variationerna i effektnivåerna är oregelbundna och topparna är tämligen kortvariga. Profilen passar alla. I de förprogrammerade inställningar är motståndet i medeltal 16 Nm, pekmotståndet 20 Nm.

P4. Effektbaserad motlutsprofil för förbättrande av uthållighet. De tämligen långvariga topparna är oavbrutet stegrande ända fram till slutskedet av profilen. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medeleffekten är 19 Nm, den maximala effekten är 29 Nm. I de förprogrammerade inställningar är motståndet i medeltal 19 Nm, pekmotståndet 29 Nm.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET

HRC INTERVAL

Genom val av HRC INTERVAL varierar pulsvärdet under träningspasset. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj HRC INTERVAL programmet genom tryck på TARGET efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.

2. Pulsvärdet börjar blinka. Ställ in in önskat pulsvärde med pilknapparna. Pulsvärdet kan ändras under pågående träning. Du kan alltså inleda träningen på en lägre uppvärmningsnivå och öka belastningen genom att höja pulsvärdet efter önskad tid. Tryck på ENTER efter att du matat in pulsvärdet.

3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-180 minuter i steg om 5 minuter, normalvärde 20 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.

4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.

5. Du kan börja träna.Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska motståndet (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda effektnivån.

P1. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Topparna är tämligen långvariga. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 112 och det maximala pulsvärdet 125.

P2. Pulsbaserad motlutsprofil där pulsen stiger jämnt halvvägs genom profilen och börjar sedan gå ned i jämn takt. Profilen passar även nybörjare. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 121 och det maximala pulsvärdet 150.

P3. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av uthållighet. Topparna är tämligen långvariga, men pulsnivån är rätt så jämn genom hela profilen. Profilen passar alla. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 120 och det maximala pulsvärdet 140.

P4. Pulsbaserad profil med tre toppar för förbättrande av syreupptagningsförmåga. Tämligen långvariga toppar som åtföljs av jämna återhämtningsperioder. Profilen passar i synnerhet personer med god kondition. Med normalvärdena, medelpulsvärdet är 133 och det maximala pulsvärdet 160.

ANVÄNDNING AV PROGRAMMET MED

KONSTANT PULS (TARGET HR)

C40:s program med konstant puls möjliggör träning på önskad pulsnivå. Användningen av konstantpulsprogrammet förutsätter pulsmätning under träningen.

1. Välj konstantpulsprogrammet genom tryck på TARGET HR efter att mätaren kopplats på eller efter att du tryckt på RESET.

2. Pulsvärdet börjar blinka. Ställ in in önskat pulsvärde (normalvärde 110 bpm) med pilknapparna. Pulsvärdet kan ändras under pågående träning. Du kan alltså inleda träningen på en lägre uppvärmningsnivå och öka belastningen genom att höja pulsvärdet efter önskad tid. Tryck på ENTER efter att du matat in pulsvärdet.

3. Tiddisplayen (TIME) börjar blinka. Välj önskad längd på programmet (10-90 minuter i steg om 5 minuter) med pilknapparna. Tryck på ENTER efter att du valt längden på träningspasset.

4. Total Counts-displayen börjar blinka (i displayen står texten KG ->). Mata in din vikt i kilogram (normalvärde 70 kg). Tryck på ENTER.

5. Du kan börja träna. Genom tryck på pilknapparna kan du öka eller minska pulsnivån (normalvärde 100 %). Kolumnerna i displayen indikerar den valda pulsnivån.

PAUSE

Mätaren sparar värdena från en avbruten övning under 5 minuter i minnet, varefter träningsvärdena nollställs.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

OBS! Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

UNDERHÅLL

Modellen C40 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skydsolja av teflon.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Om redskapet inte används på en tid, kan det ge ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går detta dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Om ditt redskap fungerar på ett sätt som avviker från det normala, koppla bort strömmen och vänta i en minut. Koppla därefter på redskapet igen och kontrollera om felet är avhjälpt. Om felet inte upprepas, kan du använda redskapet normalt. Om felet inte avhjälps av detta, kontakta din försäljare. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen.

Kontakta din försäljare om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell, serienummer och numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TEKNISKA DATA

Längd..146cm
Höjd ....157 cm
Bredd ....65 cm
Vikt..68 kg

C40 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

C40 uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (klass A, EN-957).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä milloinkaan nojaa laitteen mittariin!
- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 110 kg.
- Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Tunturi Oy:n myöntämä takuu kattaa vain kotikäytössä ilmenneet viat ja puutteet; takuuaika on 24 kuukautta.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta **WWW.TUNTURI.COM**.

ASENNUS

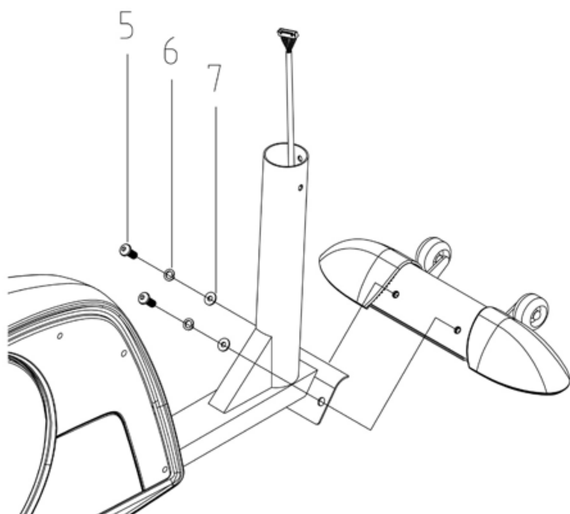
Avaa pakkauslaatikko leikkaamalla kulmat auki ja levitä sivut ja päädyt lattialle. Suosittelemme, että asennukseen osallistuu kaksi henkilöä. Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Etutukijalka
3. Takatukijalka
4. Eturunkoputki
5. Käsikahvat (2 kpl)
6. Jalkalaudat (2 kpl)
7. Mittari
8. Käsituki
9. Akselitanko
10. Muuntaja
11. Asennustarvikesarja (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen

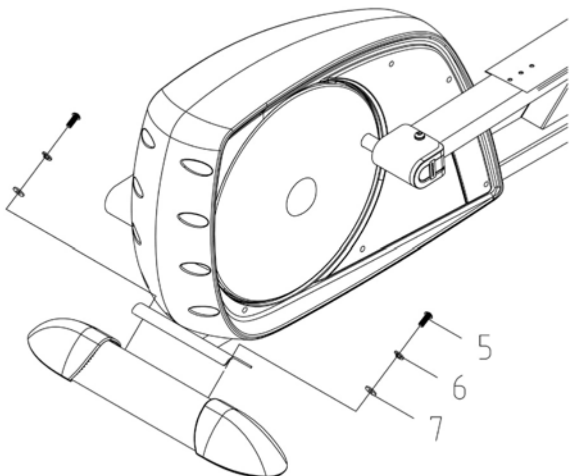
lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Aseta laite siten, että sen ympärillä on joka suuntaan vähintään 100 cm vapaata tilaa.

ETUTUKIJALKA



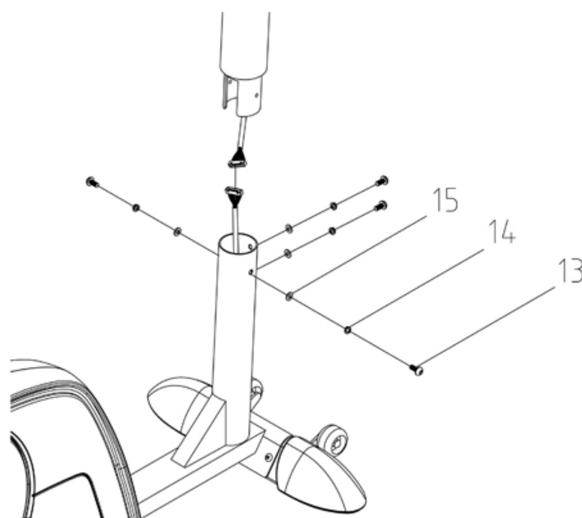
Kiinnitä siirtopyörillä varustettu etutukijalka runkoon kahdella pultilla, aluslaatalla ja lukituslaatalla.

TAKATUKIJALKA



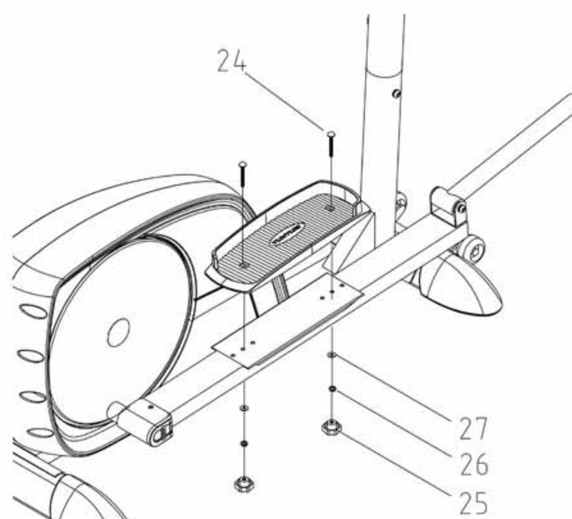
Paina muovisuojat takatukijalan päihin ja kiinnitä takatukijalka runkoon kahdella pultilla, aluslaatalla ja lukituslaatalla.

ETUPUTKI



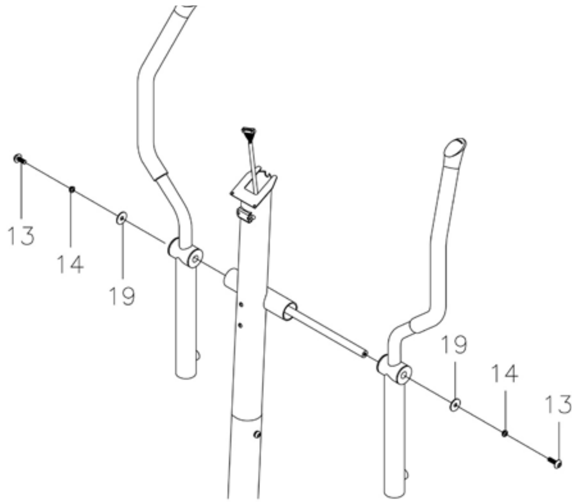
Poista runkoputkesta tulevan mittarijohdon kuminauhapidike. Liitä runkoputkesta tuleva mittarijohto etuputkessa olevaan liittimeen. Työnnä etuputki runkoputken sisään: varo vahingoittamasta mittarijohtoa! Kiinnitä etuputki neljällä aluslaatalla, lukituslaatalla sekä kiinnitysruuvilla tiukkaan.

JALKALAUDAT

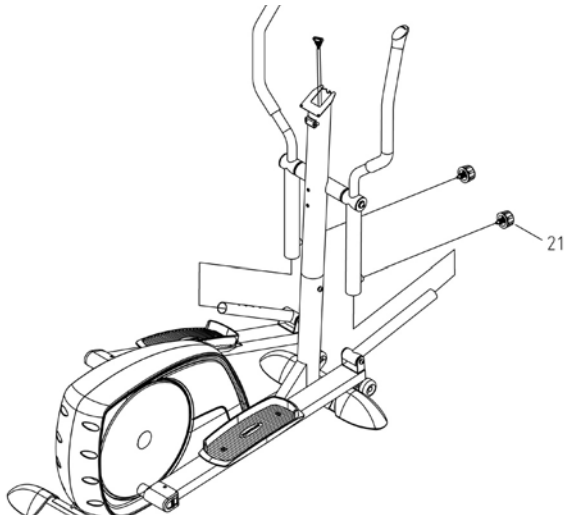


Kiinnitä jalkalaudat haluamaasi kohtaan poljinvartta kahdella ruuvilla , kahdella aluslaatalla / ruuvi sekä kiristysmutterilla.

KÄSIKAHVAT

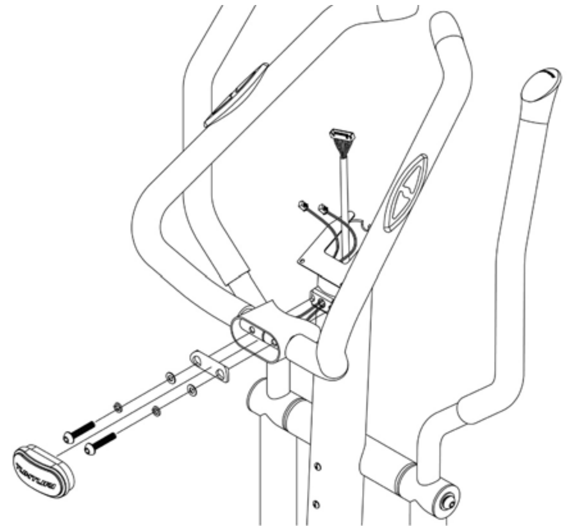


Työnnä käsitukien akselitanko vasemman kahvan laakeripesän läpi, aseta kahva etuputken kiinnitysreiän viereen ja työnnä tanko myös akselireiän läpi. Paina tämän jälkeen oikeanpuoleinen kahva metallitangon päähän ja lukitse tanko kiinnittämällä sen molempiin päihin suuri aluslaatta, lukituslaatta sekä kiinnitysruuvi. Kiristä kahvat kahdella kuusiokoloavaimella.

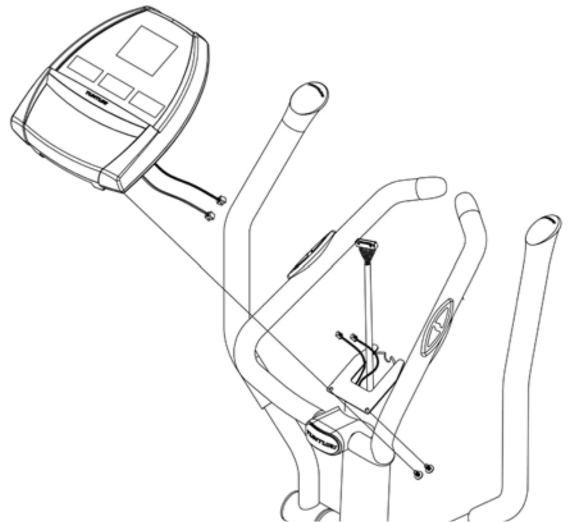


Työnnä vasemmanpuoleista poljinvartta eteenpäin siten, että voit työntää poljinvarren etupäässä olevan kiinnitysputken kahvan sisään. Valitse haluamasi kiinnityskohta (kts. Poljinvarren säätö) ja kiinnitä kahva jalkalautaan säätöruuvilla. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle kahvalle.

MITTARI JA KÄSITUKI

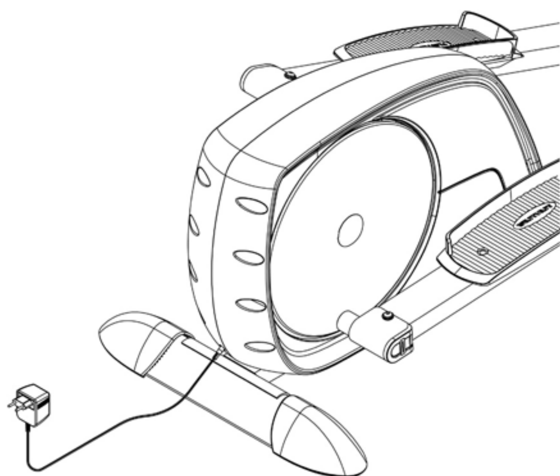


Kiinnitä käsituki etuputkeen. Poista kiinnitysruuvien päissä olevat muovisuojat ja työnnä käsipulssijohdot etuputken keskellä olevan reiän läpi. Kiristä ruuvit niin tiukkaan, ettei käsituki liiku harjoittelun aikana. Paina muovinen suoja paikalleen kiinnitysruuvien päälle.



Irrota mittarin pohjassa olevat kaksi kiinnitysruuvia. Yhdistä etuputkesta tuleva johto sekä pulssijohdot mittarin liittimiin. Työnnä mittari etuputken päähän ja kiinnitä mittari paikalleen kiinnitysruuveilla: varo vahingoittamasta johtoja.

MUUNTAJA



Kytke muuntajan johto takajalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Kytke muuntaja pistorasiaan.
* Irroita muuntaja pistorasiasta aina harjoituksen päätteeksi.
* Tarkista, ettei muuntajan johto ole laitteen alla!

KÄYTTÖ

POLJINVARREN SÄÄTÖ

Säädä poljinvarsien korkeutta seuraavalla tavalla: käännä säätönuppia kierros vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin niin, että poljinvarren kiinnitysputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Kiinnitä poljinvarsi irrottamalla ote nupista kun säätökorkeus on sopiva. Säätönuppi loksahtaa paikalleen. Kiristä lopuksi säätönuppi myötäpäivään.

TÄRKEÄÄ! Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty. Säädä poljinvarren korkeus siten, että laitteen elliptinen liike tuntuu nilkoissasi miellyttävältä liikkeen jokaisessa vaiheessa.

OIKEA HARJOITUSTASO

Sinun kannattaa testauttaa kuntosi ja käydä lääkärintarkastuksessa, jos olet yli 40-vuotias, koet fyysisen kuntosi heikoksi, etkä ole kuntoillut pitkään aikaan, jos sinulla on jokin pitkäaikaissairaus tai muita terveydellisiä ongelmia tai jos sinulla on tuki- ja liikuntaelimistön vamma tai näihin liittyviä ongelmia. Henkilöiden, joilla on todettu sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia tai muita riskitekijöitä, kannattaa ehdottomasti mittauttaa peruskuntonsa ennen kuntoilun aloittamista. Jos haluat kehittää kuntoasi ja edistää terveyttäsi, olisi hyvä kuntoilla vähintään kolme kertaa viikossa. Harjoittelun vaikutukset tuntuvat jo muutaman viikon kuluttua. Jos kuntosi on huono, aloita noin 20 minuutin harjoituksella. Kun kuntosi paranee, pidennä aikaa 30 - 60 minuuttiin tavoitteistasi riippuen.

Parhaiten yleiskunnon kohottamiseen soveltuu liikunta, jonka teho on kohtuullinen ei liian rajua eikä liian löysää. Harjoittelun aikana hien tosin pitää nousta pintaan, silti on kyettävä puhumaan. Tällaista harjoitusta kutsutaan aerobiseksi eli kestävyysliikunnaksi, jonka aikana elimistö tuottaa lihasten tarvitseman energian polttamalla hapen avulla kehon rasvaa, jolloin rasvakudos vähenee. Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla. Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

208 – 0,7 X IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin mainituista riskiryhmistä, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO • 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO ● 60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasitus tuntuu silti kohtuulliselta. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO ● 70 - 80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

Muista, että kunto-ohjelmassa lepo on yhtä tärkeää kuin harjoittelu. Jos esimerkiksi harjoittelet kolme viikkoa tunnollisesti, kannattaa ottaa seuraava viikko hieman kevyemmin.

PULSSINMITTAUS

KÄSIANTUREIDEN AVULLA

C40:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen

käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta.

LANGATON SYKEMITTAUS

C40:n mittarissa on Polar-yhteensopiva sykevastaanotin, joten voit käyttää sykemittaukseen myös Polarin koodaamattomia sykevöitä. Sykevyö myydään lisävarusteena. Langaton sykemittaus on todettu luotettavimmaksi sykemittausperiaatteeksi. Mittauksessa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarissa. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta, ylimääräisiä tai puuttuvia sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti.

HUOMIOI LANGATONTA

SYKEMITTAUSTA KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen.

Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

MITTARI

NÄPPÄIMET JA TOIMINNOT

1. MANUAL
Valitsemalla MANUAL-toiminnon voit harjoittelun aikana säätää vastusta suuremmaksi tai pienemmäksi nuolinäppäimiä käyttämällä.

2. ROLLING HILLS
Valitsemalla ROLLING HILLS-ohjelman kuormitustasot vaihtelevat automaattisesti ohjelman aikana. Ohjelma ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla joko nuolinäppäimiä tai ROLLING HILLS -näppäintä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan ohjelman.

3. HRC INTERVAL
Valitsemalla HRC INTERVAL -ohjelman harjoitussyketaso vaihtelee automaattisesti ohjelman aikana. Ohjelma ja siinä tapahtuvat muutokset näkyvät mittarin näytöllä. Painamalla joko nuolinäppäimiä tai HRC INTERVAL -näppäintä toistuvasti voit valita haluamasi, omalla kuntotasollesi sopivan ohjelman.

4. TARGET HR
Valitsemalla TARGET HR- eli vakiosykeohjelman voit asettaa mittariin haluamasi sykearvon, jolloin laite ohjaa kuormitusta siten, että syke säilyy halutulla tasolla. Sykkeen noustessa kuorma kevenee - ja päinvastoin. Asetettua sykearvoa on mahdollista myös muuttaa harjoittelun aikana.

5. RESET
Arvojen nollaus painamalla näppäintä 2 sekunnin ajan.

6. ENTER
Arvojen ja valintojen hyväksyntä, Quick Start-toiminnon aktivointi RESET-painalluksen jälkeen.

7. SCAN HOLD
Mittari vaihtaa näyttöikkunoiden arvoja 6 sekunnin välein. Mikäli haluat seurata jotakin arvoa pidempään, paina SCAN HOLD -näppäintä, jolloin näytöt lukittuvat. Kun haluat taas seurata vaihtuvia näyttöjä, vapauta lukitus painamalla uudestaan SCAN HOLD -näppäintä.

8. NUOLINÄPPÄIMET
Asetusarvojen ja vastuksen lisääminen ja vähentäminen sekä ohjelmien valinta.

9. TIME / EFFORT (W)
Näyttö ilmoittaa vuorotellen aikaa ja tehoa watteina.

10. TOTAL COUNTS / COUNTS/MIN
Näyttö ilmoittaa vuorotellen harjoituksen askelmäärää sekä askellusnopeutta poljinkierroksina minuutissa.

11. KCAL / HR (ENERGIANKULUTUS / SYKE)
Näyttö ilmoittaa vuorotellen energiankulutusta kilokaloreina ja sykettä. Koska ihmisten kyky

tuottaa energiaa vaihtelee, energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta.

12. PAINOYKSIKÖN VALINTA
Mittarin painoyksikön (kg / LB) voit valita mittarin takana olevan kytkimen avulla.

13. TOTAALIARVOLASKURI
Laitteen kokonaiskäyttötunnit tallentuvat automaattisesti mittarin muistiin. Arvon saat näkyviin painamalla yhtäaikaisesti molempia nuolinäppäimiä.

MITTARIN KÄYTTÖ

TÄRKEÄÄ! Suojaa mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa haalistaa mittarin kotelon ja pintakalvon värejä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria.

Mittari kytkeytyy automaattisesti päälle kun laite on kytketty verkkovirtaan. Lyhyen äänimerkin jälkeen mittarin kaikki näytöt ovat nollassa. Kun mittarin näppäimiä ei ole painettu tai laitteella poljettu n. 5 minuuttiin, mittari kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

QUICK START

1. Quick Start on perusharjoitustoiminto, joka aktivoituu, kun laite käynnistetään. Myöhemmin voit valita toiminnon painamalla RESET-näppäintä ja tämän jälkeen ENTER-näppäintä.
2. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-16). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.
3. Aloita harjoittelu.

MANUAL

1. Valitse toiminto painamalla MANUAL-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
3. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Mittari laskee käyttäjän painon perusteella energiankulutuksen kilokaloreina. Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
4. Aloita harjoittelu.
5. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (tasot 1-16). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

ROLLING HILLS -OHJELMA

1. Valitse ROLLING HILLS-ohjelma painamalla ROLLING HILLS-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Näytössä näkyvät ohjelman eri kuormitustasot ympyröinä. Painamalla ROLLING HILLS -näppäintä toistuvasti saat näytölle erilaisia kuormituskäyriä (P1-P4), joista voit valita haluamasi, omalle kunnollesi sopivan ohjelman painamalla ENTER-näppäintä.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvo 20 minuuttia) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman eri kuormatasojen ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
4. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu.
6. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (oletusarvo 100 %). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

P1. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko lyhytkestoisia, profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen vastus on 14 Nm, huippuvastus 17 Nm.

P2. Kolmihuippuinen tehoprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia, profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen vastus on 14 Nm, huippuvastus 21 Nm.

P3. Monihuippuinen tehoprofiili nopeusvoiman parantamiseen. Tehotasojen vaihtelut ovat epäsäännöllisiä ja huiput melko lyhytkestoisia, profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen vastus on 16 Nm, huippuvastus on 20 Nm.

P4. Ylämäkitehoprofiili kestävyyden parantamiseen. Melko pitkäkestoiset huiput ovat profiilin loppupuolelle asti aina edeltäjiään korkeampia. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen vastus on 19 Nm, huippuvastus 29 Nm.

HRC INTERVAL -OHJELMA

HRC INTERVAL -ohjelmassa harjoitussyketaso vaihtelee automaattisesti ohjelman aikana. Ohjelman käyttö edellyttää sykemittausta.

1. Valitse HRC INTERVAL-ohjelma painamalla HRC INTERVAL-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen. Näytössä näkyvät ohjelman eri kuormitustasot ympyröinä. Painamalla HRC INTERVAL -näppäintä toistuvasti saat näytölle erilaisia kuormituskäyriä (P1-P4), joista voit valita haluamasi, omalle kunnollesi sopivan ohjelman painamalla ENTER-näppäintä.
2. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-180 minuuttia viiden minuutin portain, oletusarvo 20 minuuttia) käyttämällä nuolinäppäimiä. Tässä valittavaa arvoa käytetään harjoitteluohjelman eri kuormatasojen ajallisen pituuden laskentaan. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
3. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona

70 kg). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
4. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää vastusta (oletusarvo 100 %). Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta tai ylimääräisiä sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti. Keskeytä harjoittelu ja tarkista, että olet noudattanut annettuja ohjeita sykemittauksen osalta.

P1. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Huiput ovat melko pitkäkestoisia mutta matalia, joten profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 112, huippusyke 125.

P2. Ylämäkisykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Syke nousee tasaisesti profiilin puoleenväliin ja lähtee tämän jälkeen tasaiseen laskuun. Profiili sopii myös aloittelijoille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 121, huippusyke 150.

P3. Kolmihuippuinen sykeprofiili kestävyyden parantamiseen. Huiput ovat pitkäkestoisia, mutta syketaso on melko tasainen läpi profiilin. Profiili sopii kaikille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 120, huippusyke 140.

P4. Kolmihuippuinen sykeprofiili hapenottokyvyn parantamiseen. Melko pitkäkestoisia huippuja seuraa tasainen palautusvaihe. Profiili sopii etenkin hyväkuntoisille. Valmisasetuksilla keskimääräinen syke on 133, huippusyke 160.

TARGET HR (VAKIOSYKEOHJELMA)

Vakiosykeohjelma mahdollistaa harjoittelun halutulla syketasolla. Ohjelman käyttö edellyttää sykkeenmittausta harjoittelun aikana.

1. Valitse vakiosykeohjelma painamalla TARGET HR-näppäintä mittarin käynnistymisen tai RESET-näppäimen painalluksen jälkeen.
2. Sykearvo alkaa vilkkua. Aseta haluamasi sykearvo nuolinäppäimien avulla (oletusarvo 110 bpm). Sykearvoa on mahdollista muuttaa harjoittelun aikana, joten voit aloittaa harjoittelun alhaisemmalla lämmittelytasolla ja lisätä kuormitusta sykearvoa nostamalla halutun ajan kuluttua. Hyväksy asettamasi sykearvo ENTER-näppäimen avulla.
3. Aikanäyttö (TIME) alkaa vilkkua. Valitse haluamasi ohjelman pituus (10-90 minuuttia viiden minuutin portain) käyttämällä nuolinäppäimiä. Hyväksy valitsemasi ohjelman kestoaika ENTER-näppäimellä.
4. Total Counts-näyttö alkaa vilkkua (teksti KG ->). Aseta mittarille painosi kiloina (oletusarvona 70 kg). Hyväksy painotiedot ENTER-näppäimellä.
5. Aloita harjoittelu. Painamalla nuolinäppäimiä voit lisätä tai vähentää tavoitesykearvoa. Pylväät näytössä ilmaisevat valitun kuormitustason.

PAUSE

Mikäli keskeytät harjoituksesi, käyttämäsi ohjelman tiedot säilyvät 5 minuutin ajan mittarin muistissa, jolloin voit jatkaa keskeyttämääsi harjoitustasi. Mikäli keskeytys jatkuu yli 5 minuuttia, mittarin tiedot nollautuvat.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Muista irrottaa verkkojohto ennen laitteen siirtoa!

Asetu laitteen etupuolelle, ota kiinni käsituesta ja kallista laitetta itseesi päin. Siirrä laite etutukijalan päissä olevien siirtopyörien varassa haluamaasi paikkaan ja laske laite varovasti alas.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

HUOLTO

C40:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.
- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflon- suojaöljyllä.
- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
- Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, irrota laitteen virtajohto, odota minuutti ja kytke virtajohto takaisin. Mikäli laite toimii oikein, voit jatkaa laitteen käyttöä. Mikäli virhe ei poistu tai toistuu, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

TEKNISET TIEDOT

Pituus... 146 cm
Leveys .... 65 cm
Korkeus.. 157 cm
Paino.. 68 kg

C40 suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

C40 täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka A, EN-957).

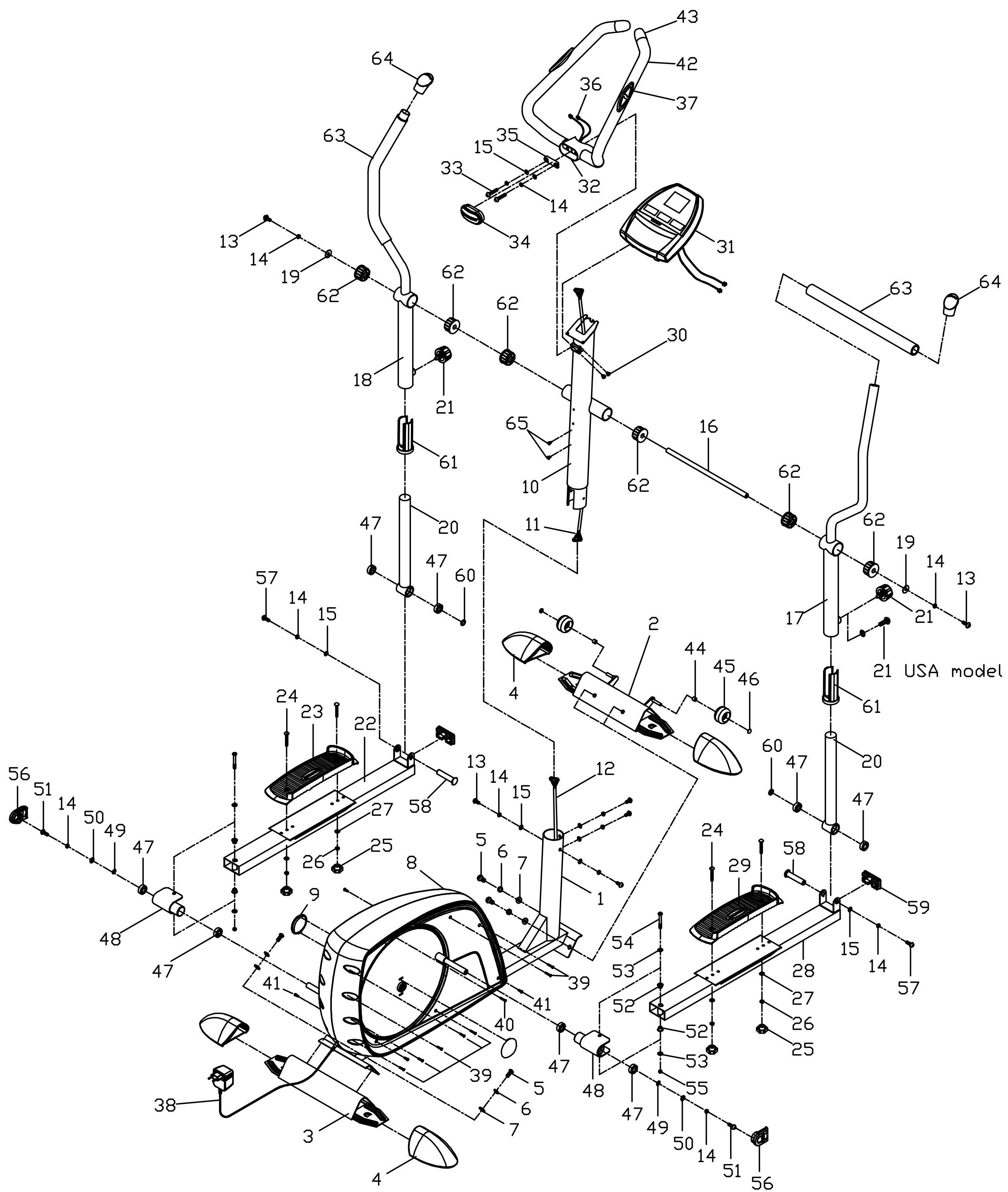
Oikeudet muutoksiin pidätetään.

TÄRKEÄÄ! Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

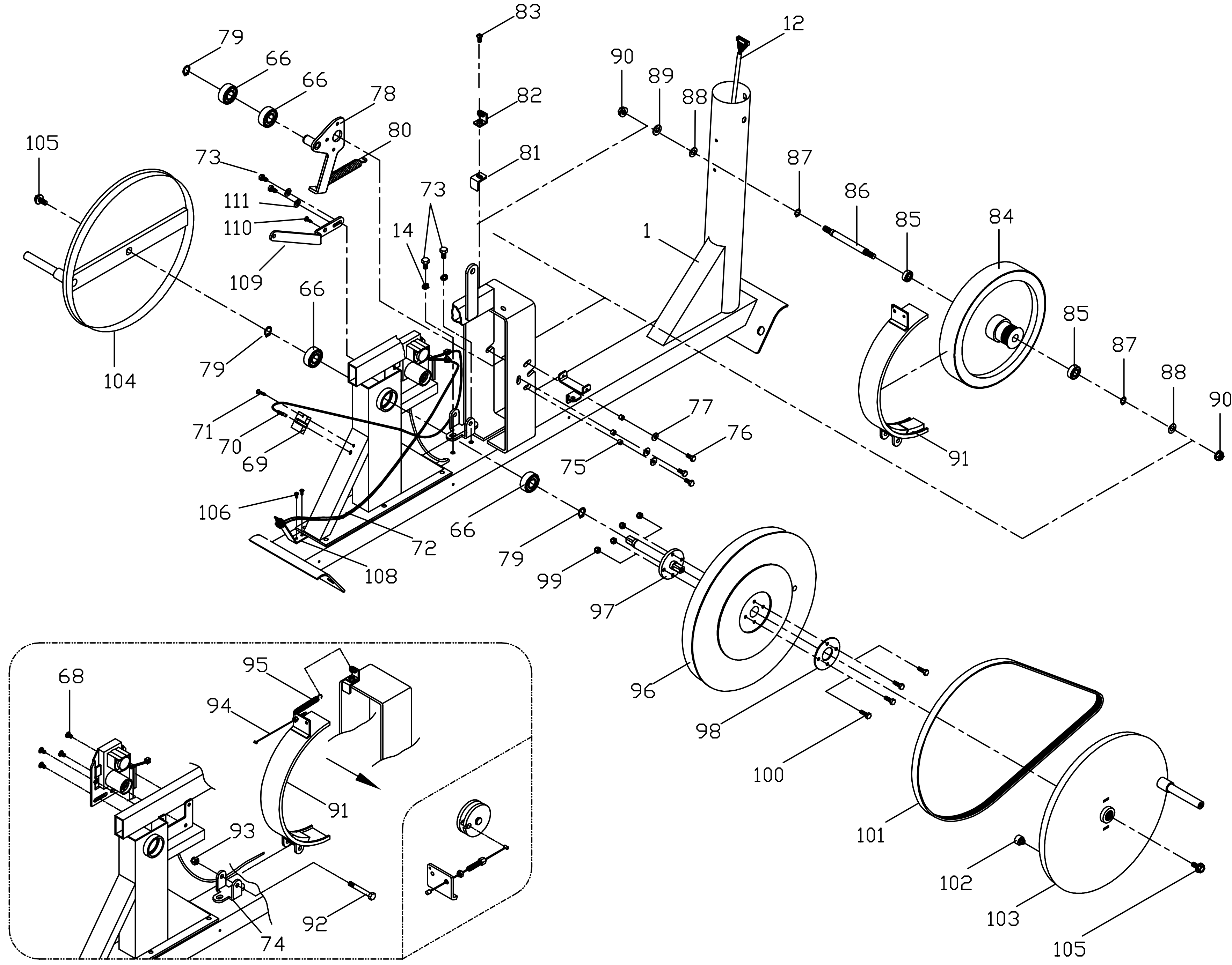
Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa.

1	103 7064	Base frame	1
2	103 7065	Front foot	1
3	103 7066	Rear foot	1
4	533 7080	Foot cover	4
*5	M10x25 DIN 912	Screw	4
*6	M10 DIN 127	Spring washer	4
*7	M10 DIN 125	Washer	4
8	173 7029	Chain cover, R & L	1
9	533 7041	Turning plate cover	2
10	203 7057	Upright tube, (incl. 62)	1
11	403 7035	Cable	1
12	403 7034	Servo motor	1
*13	M8x15 ISO 7380	Allen head bolt	6
*14	M8 DIN 127	Spring washer	14
*15	M8 DIN 125	Washer	8
16	343 7019	Axle support	1
17	203 7045	Handle bar, RH (incl. 62,63,64)	1
18	203 7046	Handle bar, LH (incl. 62,63,64)	1
*19	M8 DIN 440	Washer M8 OD 28mm	2
20	203 7024	Swivl tube EUR (incl 47)	2
-	203 7038	Swivl tube, USA (incl 47)	2
*21	653 7036	Spring knob, EUR	2
* -	653 7032	Screw, USA	2
22	103 7068	Pedal tube, left	1
23	363 7005	Pedal, pair (incl 29)	1
*24	M6x60 DIN 603	Screw	4
*25	653 7022	Knob dawl	4
*26	M6 DIN 127	Spring washer	4
*27	M6 DIN 125	Washer	4
28	103 7067	Pedal tube, right	1
30	M5x10 DIN 7985	Screw	2
31	233 7015	Computer	1
32	203 7052	Handlebar (incl.36,37,42,43)	1
*33	M8x45 ISO 7380	Screw	2
*34	533 7048	End cap	1
*35	503 7025	Fix handlebar bracket	1
37	403 7061	Pulse grip unit (incl. 36)	2
38	403 7020 EU	Transformer, EUR	1
38	403 7020 AUS	Transformer, AUS	1
38	403 7020 GB	Transformer, GB	1
38	403 7020 JPN	Transformer, JPN	1
38	403 7020 USA	Transformer, USA	1
39	3,9x25 DIN 7981	Screw	7
40	3,9x32 DIN 7981	Screw	1
41	653 7041	Screw 10-24 UNCx19	4
42	213 7014	Fix handlebar grip	2
43	533 7039	Fix handlebar end cap	2
44	72 0813 100 1	Sleeve	2
45	533 1048	Wheel	2
46	673 500 88	Caps	2
47	523 9006	Bearing	8
48	503 7027	Pedal fix bracket	2
49	8x14x03 DIN 988	Washer	2
50	M8 DIN 9021	Washer	2
51	M8x20 ISO 7380	Screw	2
52	533 7079	Bushing	4
53	M10 DIN 125	Washer	4
54	M10x68 ISO 7380	Allen head bolt	2
55	M10 DIN 985	Nylock nut	2
56	533 7075	Pedal rear cover	2
57	M8x25 ISO 7380	Allen head bolt	2
58	343 7018	Pedal tube shaft	2
59	533 7043	End cap	2
60	653 7025	Washer	2
61	533 7045	Plastic insert	2
62	533 7044	Plug axle support	6
63	213 7015	Handle grip, pair	2
64	533 7076	Handlebar end cap	2
65	M5x10 DIN 7985	Screw	2
66	523 409 85	Bearing	4
68	M6x10 DIN 7985	Screw	1
69	503 7017	Sensor bracket	1
70	403 7033	Sensor wire	1
71	3,5x13 DIN 7504-M	Screw	2
72	403 7036	DC-cable	1

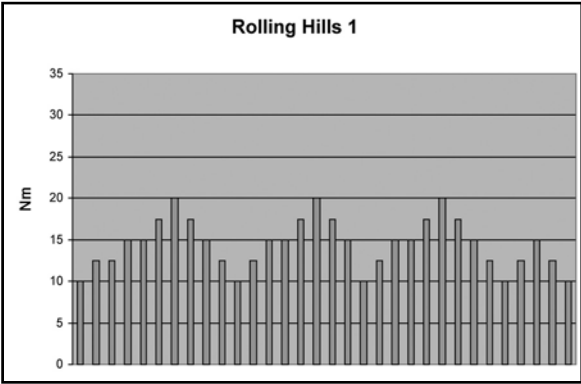
73	M8x16 DIN 7985	Screw	4
74	513 7016	Magnetic holder bracket	1
75	523 7014	Spacer sleeve	3
76	M6x14 DIN 933	Screw	3
77	M6 DIN 9021	Washer	3
78	513 7001	Bracket (incl. 66, 79)	1
79	17 DIN 417	Clip C17	3
80	643 7001	Carge spring	1
81	503 7018	Keep back bracket	1
82	503 7019	Spring bracket	1
83	M6x15 DIN 7985	Screw	1
84	303 7002	Flywheel (incl. 85 - 90)	1
85	523 504 84	Bearing	2
86	343 7021	Flywheel axle	1
87	12 DIN 471	Clip C12	2
88	653 7038	Washer 1mm	1
89	M10 DIN 125	Washer	2
90	653 7026	3/8” Wh nut	2
91	373 7006	Magnetic bow	1
92	M8x52 DIN 931	Screw	1
93	M8 DIN 985	Nylock nut	1
94	223 7005	Metal wire	1
95	643 7002	Spring	1
96	263 7007	Pulley	1
97	343 7020	Axle for pulley	1
98	503 7011	Safe bracket	1
99	M6 DIN 985	Nylock nut	4
100	M6x18 DIN 933	Screw	4
101	443 7003	Belt	1
102	403 7017	Magnet	1
103	433 7017	Turning pedal (incl. 104)	2
105	M8x25 DIN 933	Screw	2
106	653 7037	Screw 10-24 UNCx19	2
108	503 7022	DC-wire brcacket	1
109	503 7024	Bracket	1
110	653 7042	Screw 10-24 UNCx16	2
111	M8 DIN 125	Washer	2
-	423 0074	Lable set	1
-	553 7010	Assembly kit (incl. *)	1
-	583 7016	Owner’s manual	1

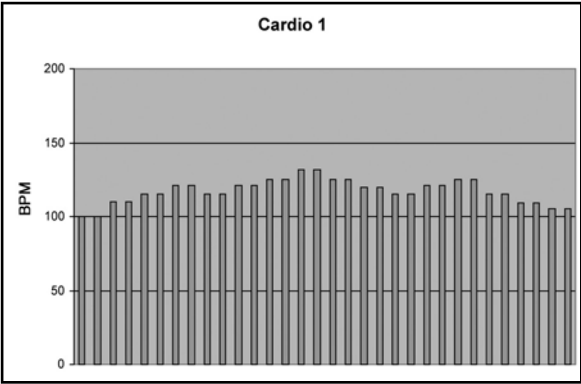


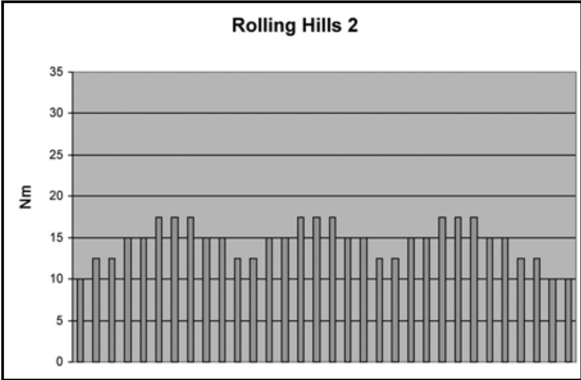
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
21 USA model
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65

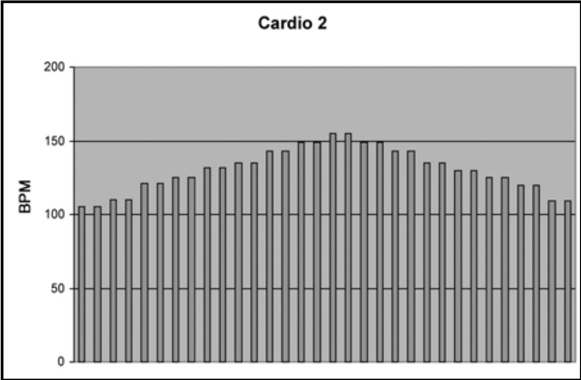


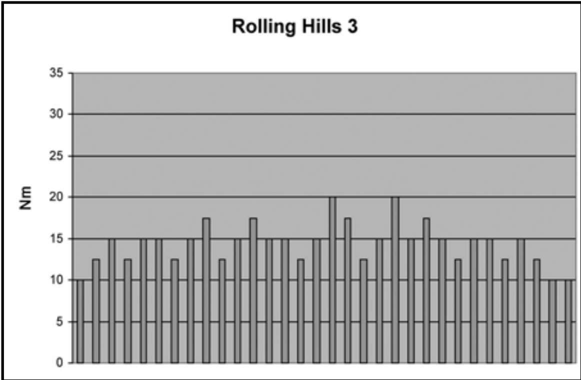
83
12
79
66
66
78
80
82
81
90
89
88
105
73
111
110
109
73
14
87
86
85
84
1
66
79
104
71
70
69
106
72
108
66
79
99
97
77
76
75
85
87
88
90
91
96
98
100
101
102
103
105
68
95
94
91
93
92
74

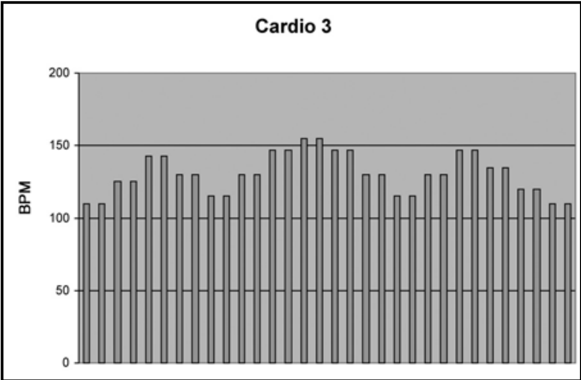

Rolling Hills 1
Nm
35
30
25
20
15
10
5
0

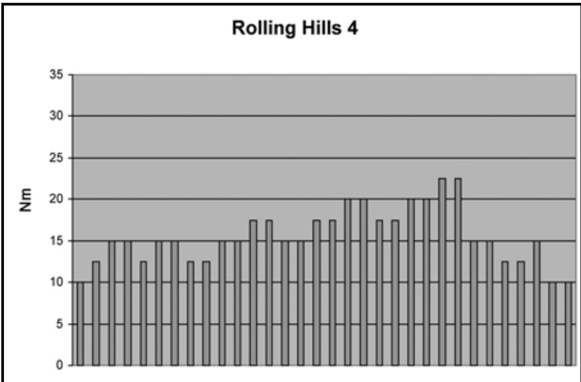

Cardio 1
BPM
200
150
100
50
0

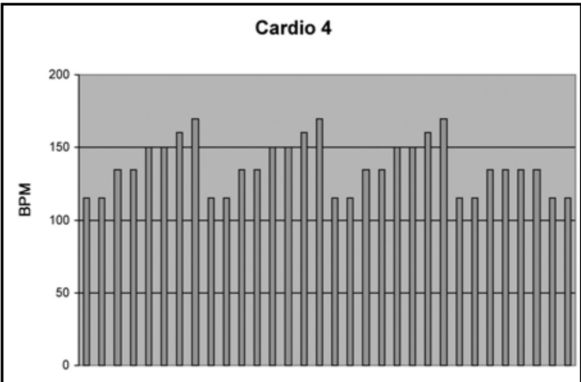

Rolling Hills 2
Nm
35
30
25
20
15
10
5
0


Cardio 2
BPM
200
150
100
50
0


Rolling Hills 3
Nm
35
30
25
20
15
10
5
0


Cardio 3
BPM
200
150
100
50
0


Rolling Hills 4
Nm
35
30
25
20
15
10
5
0


Cardio 4
BPM
200
150
100
50
0


TUNTURI
PROGRAM PROFILE
RESET
SELECT • ENTER HR • ENTER TIME • ENTER WEIGHT • BEGIN
TIME
TOTAL COUNTS
KCAL
15:25
1235
835
EFFORT (W)
COUNTS/MIN
HR
TUNTURI
MANUAL
ROLLING HILLS
HRC INTERVAL
TARGET HR
PROGRAMS
ENTER
SCAN HOLD

www.tunturi.com



TUNTURI®

THE MOTOR – *it´s you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

5837016 A